№4 (532) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и изда... пресс»

Дикий волк подружился с Хасаном

Появилось бельё из кошачьей шерсти

Грыжа диска – ещё та «заноза»

Лучше износиться, чем заржаветь

Слух вернул имплантат

Уже слышны весны шаги, запели птицы...

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ!

Прочтение книги «Второе сердце мужчины» поможет вам избавиться от проблем с мочеполовой системой, таких как простатит, импотенция, аденома, бесплодие, частое мочеиспускание и прочие.

Книга была составлена светилами традиционной и народной медицины. Советы по избавлению от этих заболеваний настолько просты, а их эффективность настолько высока, что вы будете реально удивлены.

Уже 1000 человек воспользовались рекомендациями из этой книги.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* До 08.03.2017 г. цена на книгу снижена. ~~200 руб.~~ 80 руб.

(плюс почтовые услуги).

Заказать можно по телефону:

8 (499) 681 07 28

**Подробности Акции уточняйте по телефону.*

ИП Лаврина Наталья Борисовна ОГРНИП 316774600356065 РЕКЛАМА

Трагедия

Угарный газ называют тихим убийцей

...Город утонул в снегу. В ловушке оказались припаркованные автомобили. Кое-где замело и окна на первых этажах домов.

Работники коммунальных служб размахивали лопатами, очищая снег у домов. 23-летняя Саша с двумя детьми и мужем Феликсом возвращались вечером домой на своем автомобиле. Они уже подъехали к дому, как вдруг оказалось, что негде припарковать машину: все замело. Мужчина остановил автомобиль, вышел, прихватив с собой лопату, чтобы убрать снег. В тот миг Феликс еще не зал, что совершил роковую ошибку: оставил семью в машине с работающим двигателем!

Саша, ее годовалый сын и 3-летняя дочь грелись в теплом автомобиле, ожидая возвращения папы. Прошло 10 минут. Он закончил чистить снег и постучал в окно, но ему не открыли. Феликс решил, что мама с малышами заснули, и стал колотить в дверь, а потом кричать... Тишина. Феликс сумел отворить дверь. На сиденьях лежали три бездыханных тела. Приехавшие медики пытались реанимировать их, но никого не удалось вернуть к жизни.

Этой трагедии можно было избежать, если бы Феликс, выйдя на улицу чистить снег, взглянул на выхлопную трубу. Она была закупорена снегом! Угарный газ, не имея выхода наружу, попадал прямиком в салон. Этот газ не имеет ни цвета, ни запаха, недаром его называют тихим убийцей. Саша и ее детки вдыхали его и не заметили, что умирают. Они быстро заснули, не зная, что больше никогда не проснутся...

ВНУКИ ИЗВЕСТНОГО ВРАЧА УЖЕ ВТОРОЙ ГОД НЕ МОГУТ ПРОЧИТАТЬ, НА КОГО НАПИСАНО ЗАВЕЩАНИЕ.

Знаете ли вы, что...

● Японские ученые допускают, что в будущем человечество будет иметь около 15 групп крови. Уже сейчас у людей, которые были подвержены радиационному облучению, обнаружены неизвестные группы. Случилось это после аварии на атомной электростанции в Фукусиме.

● Если сделать с помощью микроскопа снимки циррозной печени, они будут похожи на звездное небо. Поражение мозга смахивает на бутерброд с икрой. А пятна Вишневского, возникающие при смертельном обморожении, напоминают морские волны.

● Игра в теннис увеличивает продолжительность жизни. Любители этого вида спорта в 2 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто предпочитает бег и футбол.

Новости

ШЛЕМ ВОЛОСЫ СОХРАНИТ

Специальный шлем, охлаждающий кожу головы во время химиотерапии и сохраняющий этим волосы, предложили использовать американские медики. Шлем охлаждает кожу головы до 17°С за полчаса до начала химиотерапии. Его снимают через 90 минут после окончания сеанса. В результате волосы не выпадают, а становятся немного тоньше.

БИОНЕФТЬ ИЗ НИЧЕГО

Ученые открыли новый способ переработки человеческих отходов. Он позволит создавать топливо — аналог нефти. Бионефть получается высокого качества. Пилотный проект собираются запустить уже в 2018 году. Самое лучшее в процессе — его простота. Реактор, по сути, представляет собой трубу, в которой поддерживаются высокое давление и высокая температура.

ГЕЛЬ ОТ ОТИТА

При воспалении среднего уха антибиотики в таблетках скоро назначать не будут. Потому что изобрели специальный ушной гель. Он, как и таблетки, действует против бактерий, но не вызывает проблем с кишечником и других побочных действий. Гель применяется всего один раз в течение недели. Секрет в том, что при комнатной температуре лекарство жидкое, но, достигая барабанной перепонки, оно нагревается и превращается в гель. И в таком виде долго работает.

Цифры и факты

■ ДОКАЗАНО, ЧТО, ЗЕВАЯ, ЧЕЛОВЕК ОХЛАЖДАЕТ МОЗГ И УЛУЧШАЕТ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

■ СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЕВШЕЙ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ПРАВШЕЙ.

■ СТОМАТОЛОГИ ПОЯВИЛИСЬ НЕДАВНО. ЕЩЕ В XIX ВЕКЕ ВЫРЫВАТЬ БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ ВХОДИЛО В ОБЯЗАННОСТИ ПАРИКМАХЕРОВ.

Называем адрес *Работают мастера*

Робот справился

ПЕРВАЯ ТАКАЯ ОПЕРАЦИЯ

Новость с пометкой «впервые» пришла из Новосибирского НИИ патологии кровообращения им. Е. Н. Мешалкина. Здесь с помощью робота впервые в России выполнена операция на брюшной аорте. Первым пациентом новосибирских хирургов стал мужчина с хронической закупоркой аорты. Хирургам предстояло восстановить кровообращение в нижних конечностях методом аорто-бедренного обходного шунтирования. Хирурги выполнили шунтирование с помощью сосудистого протеза, по которому кровь из здорового отдела брюшной аорты, минуя закупоренный сгустком участок, попадала бы в бедренные артерии. Использование робота продиктовано тем, что, помимо основного заболевания, у мужчины ожирение и другие сопутствующие недуги. Это противопоказание к выполнению операции открытым доступом. Новосибирский НИИ патологии кровообращения им. Е. Н. Мешалкина — единственное медицинское учреждение в России, где операции на сердце и сосудах выполняет робот. Даже за рубежом таких центров не более пяти.

10 ЛЕТ СТРАДАЛ ОТ ГЛУХОТЫ

Уникальную операцию по восстановлению слуха провели в Научно-исследовательском клиническом институте оториноларингологии им. Л. И. Свержевского Департамента здравоохранения Москвы. Пациентом стал мужчина, который уже 10 лет страдал от глухоты и головокружений. Сергей Петренко объездил практически все больницы и медицинские центры, которые специализируются на болезнях уха. Сам он живет в Воронеже. В столичную клинику приехал с последней надеждой. У Сергея болезнь Меньера. Диагноз не редкий, связан с патологией внутреннего уха. Но чтобы вернуть слух, нужна была сложная операция. Слух пациенту вернет имплантат. После реабилитации Сергею предстоит заново учиться слышать.

В КУЗБАССЕ ПЕРЕСАДИЛИ ТЫСЯЧУ ПОЧЕК

В центре трансплантации органов, действующем на базе Кемеровской областной клинической больницы им. С. В. Беляева, выполнена тысячная трансплантация донорской почки. «Юбилейной» пациенткой оказалась женщина с диагнозом гломерулонефрит, который со временем развился в хроническую почечную недостаточность. Ее жизнь жестко зависела от графика процедур гемодиализа. Донорский орган избавил пациентку от «короткого поводка», привязывавшего ее к искусственной почке. Реабилитация проходит нормально.

Колено сделали... из носа

Новая технология способна вернуть спортивную форму и в 60, и даже в 80 лет.

Люди с возрастом начинают жаловаться на боль в коленях. Это признак того, что изнашивается хрящевая ткань. Лечения до сих пор не существовало. Но швейцарские медики научились восстанавливать изношенный сустав с помощью хрящевой ткани из... носа пациента. Дело в том, что носовая перегородка — единственный хрящ, способный расти и восстанавливаться после повреждения. В исследовании участвовало 10 пациентов. У них взяли кусочек носовой перегородки диаметром 6 мм и принялись выращивать его в лаборатории. В итоге получился лоскут хрящевой ткани размером 3х4 см. Его вживили в сустав взамен поврежденного участка. Спустя 2 года после операции боли у пациентов исчезли.

Намотай на ус

■ КАШЕЛЬ — ЭТО НОРМАЛЬНО. ОН ПРОЧИЩАЕТ ЛЕГКИЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ ОТ СКАПЛИВАЮЩЕЙСЯ ТАМ МОКРОТЫ. ДАЖЕ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ КАШЛЯТЬ ДО 20 РАЗ В СУТКИ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПЕРХНУЛСЯ, КАШЕЛЬ СПАСЕТ ЖИЗНЬ.

■ ШОКОЛАД — ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ КАШЛЯ. ТЕОБРОМИН, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ПЛОДАХ КАКАО, ДЕЙСТВУЕТ НА КАШЛЕВЫЙ ЦЕНТР В МОЗГЕ И ПОДАВЛЯЕТ КАШЕЛЬ.

Сенсация

Первый в мире ингалятор с медицинской марихуаной выходит в серийное производство. Эту новинку предложила одна из израильских компаний. Этот ингалятор на протяжении года использовался в госпитале Рамбам (Хайфа). Больница стала первой в мире, где препарат на основе марихуаны применялся как стандартная терапия. В Израиле марихуану нередко назначают пациентам с разными болями. Сейчас ее приходится употреблять в пищу или вдыхать ее дым. Но это не гарантирует точных дозировок. Ингалятор позволяет назначать марихуану как обычное лекарственное средство.

Чтобы не стареть

Японцы регулярно понемногу едят икру морских ежей и всегда в сочетании с морской капустой. Чем так особенна икра морских ежей?

Ученые Дальнего Востока утверждают, что морские ежи практически не стареют. Их иммунная система одна из самых совершенных, а их икра — мощный антиоксидант, замедляющий старение организма. Икра морских ежей улучшает самочувствие и внешний вид, регулирует и нормализует гормональный баланс, повышает половую активность и функции эндокринных желез.

Кардиолог ни при чём

Боль в груди — повод обратиться к кардиологу. Однако причиной такой боли могут быть проблемы с другим органом. Каким?

СЕРДЦЕ БОЛИТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ НАГРУЗКИ

В грудной клетке помимо сердца есть и другие органы: легкие, пищевод, трахея — и все это защищено ребрами и мышцами. Однако боль в груди, особенно слева, всегда вызывает панический страх и ужас. На самом деле сердечная боль всегда возникает при нагрузке — физической или эмоциональной. Нагрузки — провоцирующий фактор. Побежали за автобусом — и вдруг в груди стало жечь. Или появилась тяжесть, будто бетонную плиту положили? Или отнимается левая рука? Это самые типичные описания приступа стенокардии напряжения. Или, как раньше ее называли, грудной жабы. При эмоциональной нагрузке, стрессе обычно повышается артериальное давление и тоже могут возникнуть подобные ощущения.

Если боль в сердце после приема нитроглицерина не проходит, ищите причину в других органах.

КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ САМОМУ СЕБЕ

Как только заболело сердце, положите под язык таблетку нитроглицерина. Если боль проходит в течение первых 5-10 минут, это точно проблемы с сердцем. Нитроглицерин быстро проникает в кровь и вызывает расширение суженых сосудов, питающих сердце. Через 5 минут он уже выводится из крови. Нередко прием этого препарата сопровождается побочными эффектами — могут возникнуть головная боль за счет резкого расширения сосудов и снижения давления, ощущение жара, прилива. Бояться этого не стоит. Однако давление лучше контролировать. Если имеется склонность к низкому давлению и в момент приступа стенокардии оно низкое, высока вероятность развития обморочного состояния. Если же после приема нитроглицерина боль не проходит, надо искать причину в других органах.

ВИНОВАТ ПОЗВОНОЧНИК

Грудной и шейный остеохондроз позвоночника тоже может вызвать боль в груди. Длительное пребывание в сидячем положении (часто в неудобной позе), а также травмы позвоночника, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни способствуют дистрофическим изменениям в суставах и межпозвоночных дисках. Возникает их смещение относительно друг друга и сдавливание корешков спинного мозга в грудном отделе. Это также может проявляться болью в области сердца. В этом случае боль возникает именно в покое, когда человек находится в неудобной позе. Стоит только немного пошевелиться и сменить позу, как боль сразу уходит или меняет свой характер. Нитроглицерином этот симптом не убрать.

НИ ВДОХНУТЬ, НИ ВЫДОХНУТЬ

Если вы не можете сделать глубокий вдох, потому что появляется резкая боль в груди, — это, скорее всего, миалгии, или мышечные боли. Обычно им предшествуют активные физические нагрузки. Такое возможно на фоне простудных заболеваний и переохлаждения. Спасает обезболивающее нестероидное противовоспалительное средство или согревающая мазь.

Некоторые пациенты жалуются на жжение за грудиной и после приема пищи. Бывает, неприятное ощущение возникает через несколько часов после обеда, когда человек решил немного полежать. Это, скорее всего, связано с желудочно-кишечным трактом. Стоит проверить его состояние. Часто под маской стенокардии скрываются гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь или обострение гастритов и язв. В этом случае помогают спазмолитики.

Если не получается разобраться самостоятельно, обратитесь к терапевту. А если боль острая, нестерпимая, немедленно вызывайте скорую.

И. Н. Пикалев, врач-кардиолог

Лечиться никогда не поздно

Атеросклероз чаще всего мешает жить, когда мы уже в солидном возрасте. Многие говорят, что лечиться уже поздно, но я не согласна. Я записала рецепт сбора, который известный травник рекомендовал престарелым, ослабленным, длительно болеющим, с явными признаками атеросклероза. Делюсь с вами, читатели «Айболита»! Смешайте 2 ст. ложки корня одуванчика, по 1 ст. ложке травы вероники лекарственной и душицы обыкновенной, 3 ст. ложки мяты перечной, 5 ст. ложек клевера лугового. Всыпьте в кастрюлю 6 ст. ложек сбора, залейте 2 л кипятка, настаивайте. Принимайте по 100 мл 6 раз в день в течение 24 дней. Затем по 60 мл 6 раз в день в течение полугода.

А еще для профилактики ишемической болезни сердца и инфаркта в пожилом возрасте надо ежедневно принимать на ночь 1/4 таблетки аспирина — для разжижения крови. Мне такое лечение помогает поддерживать свой организм в хорошем состоянии.

P. S. При наличии гастрита с повышенной кислотностью и язвенной болезни аспирин лучше принимать после еды.

Н. Я. Симакова, Воронежская обл.

Для очищения сосудов

Этим рецептом для очищения сосудов я пользовалась сама и давала другим людям, и всегда результат замечательный. Смешайте в пол-литровой банке 1/4 стакана семян укропа, 1 ст. ложку корней валерианы, 1/2 стакана меда и залейте доверху кипятком. Банку плотно закройте крышкой, хорошо укутайте и настаивайте 24 часа. Процедите и храните в холодильнике (настой быстро портится, поэтому не делайте большую порцию). Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Улучшение наступает через 2 недели.

О. Н. Вавилова, Мурманск

Рецепт от себореи

Читая «Айболит», всегда попадаешь в мир добра и отзывчивости, где тебе помогут в трудную минуту. Такое чувство, будто разговариваешь с хорошими, мудрыми людьми. Спешу поделиться с читателями проверенным рецептом от мокнущей себореи. Смешайте 2 свежих желтка, сок половины лимона и 1 ст. ложку растительного масла. Втирайте смесь в кожу головы, сверху накройте полиэтиленовым пакетом и повяжите теплым шерстяным платком. Держите компресс полчаса. При необходимости процедуру повторите через 3 дня.

Нина, Тамбовская обл.

При одышке

ВЕСНОЙ принимайте сок цветков боярышника кроваво-красного по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, добавив по вкусу мед. Сок надо отжимать из цветков в самом начале цветения.

СМЕШАЙТЕ 35 г измельченных можжевеловых ягод, 20 г свежего сливочного масла и 50 г меда. Смесь несколько минут варите на маленьком огне и принимайте по 1/4 чайн. ложки 2-3 раза в день.

ЗАЛЕЙТЕ 3 ст. ложки сушеной травы мелиссы лекарственной 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час, хорошо укутав. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Или принимайте сок свежей травы мелиссы по 40-50 капель 5-6 раз в день. По вкусу можно добавить мед и молоко.

Тепло ли вам?

У ВАС ПОСТОЯННО ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ. А НОЧЬЮ, ЗАБИРАЯСЬ ПОД ОДЕЯЛО, ВЫ ДОЛГО НЕ МОЖЕТЕ СОГРЕТЬСЯ... В ЧЕМ ПРИЧИНЫ?

■ **Мало железа.** Одна из частых причин — железодефицитная анемия. Поэтому имеет смысл проверить уровень гемоглобина. Если он ниже 110 г/л, скорректируйте питание. Лучше всего железо усваивается из мяса и растительных продуктов (фасоль, картофель в мундире, репа, квашеная капуста). Усвоению железа способствует витамин С, а чай и кофе препятствуют.

■ **Не хватает жиров.** Стройная фигура — это замечательно. А дефицит жиров в рационе — не очень. Жир — главный запас энергии в организме. Поэтому при недостаточном питании ему просто неоткуда брать энергию. В том числе и для того, чтобы согреться.

■ **Диабет II типа.** Из-за нарушения обмена веществ организм недополучает нужное количество энергии, а циркуляция крови ухудшается. Характерный признак сахарного диабета — часто немеющие ноги, которые не только мерзнут, но и теряют чувствительность. Подтвердить диагноз помогут анализы крови и мочи на уровень глюкозы. Нормальным считается между 3,3 и 5,5 ммоль/л.

■ **Проверьте щитовидку.** Когда функция щитовидной железы снижается, обмен веществ замедляется, и человек начинает мерзнуть даже летом. Если помимо чувствительности к холоду беспокоят сухость кожи, отечность, часто меняется настроение, нарушается сон, сдайте кровь на гормоны ТТГ, T_4.

■ **Варикоз.** Зябкость ног может быть признаком варикоза. Это заболевание вызывает нарушение тока крови в венах. Лучшая профилактика варикозного расширения вен и его неприятных последствий — компрессионное белье и прием венотонизирующих препаратов, которые назначает врач. Если в течение дня вы много ходите, вечером полежите минут 15, подложив под ноги валик или подушку. С утра делайте гимнастику для ног: пройдите по комнате сначала на носках, потом на пятках. Еще одно упражнение, улучшающее кровообращение в ногах, — «велосипед».

■ **Низкое давление и низкий тонус сосудов.** Это тоже замедляет кровообращение, особенно в периферических сосудах, которые снабжают кровью ладони и стопы. Поэтому у гипотоников часто холодные руки и ноги. Нормализовать давление поможет регулярная физическая нагрузка. Если нет противопоказаний, можно принимать экстракт элеутерококка или родиолы розовой.

Т. С. Новикова, терапевт, врач высшей категории

Ёшкин кот!

■ ЕСЛИ К УХУ ПРИЛОЖИТЬ ПУСТОЙ КОШЕЛЕК, МОЖНО УСЛЫШАТЬ, КАК В НЕМ ШУРШИТ ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

■ ПРАВИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА УМЕТЬ ДЕЛАТЬ ТРИ ВЕЩИ: ПРИСТАВАТЬ, ПОКОРМИТЬ И НЕ ПРИСТАВАТЬ...

■ ОПЫТНЫЙ МУЖЧИНА СРАЗУ ЗАКРЫВАЕТ ГЛАЗА, КАК ТОЛЬКО ЖЕНЩИНА ОТКРЫВАЕТ РОТ.

Советы фармацевта-фитолога

Фосфатные камни помягче

Для Влады из Тверской обл., автора письма «Врач сказал, что есть предрасположенность к образованию фосфатных камней» («Айболит» №11 за 2016 г.), и не только.

Влада, может, это немного неуместно, но я рад за вас! За то, что четко определили, что у вас фосфатные камни, а не трудно растворимые оксалаты. Фосфатные мягче по составу, поэтому легче дробятся. А так как поверхность у этих камешков гладкая, то и выходят они менее травматично. На образование фосфатных камней, действительно, очень влияет питание. Дело в том, что фосфатиды начинают быстро расти, когда происходит нарушение обмена веществ в щелочную сторону, то есть, когда pH мочи становится выше 6,5. Если в моче появились светлые рыхлые хлопья — это первый признак наличия фосфатных камней. Чтобы избавиться от них или предупредить их появление, не ешьте грибы, творог, сыр, сметану, йогурт, копчености, различные соусы, заправки, специи (горчица, хрен, перец), шоколад, бисквиты, пирожные, сдобу и продукты, содержащие пищевую соду, не пейте молоко, кофе и какао. Употребляйте как можно меньше растительного и сливочного масла, пряностей, яичных желтков, фабричных консервов. Эти продукты приводят к щелочной реакции мочи.

Если удалось полностью растворить и вывести фосфатные камни, продолжайте соблюдать диету, иначе они появятся снова.

Для частичной коррекции pH организма и для разрушения фосфатных камней пейте минеральную воду («Арзни», боржоми, «Трускавец», «Нафтуся»), но только не щелочную. Чаще пейте кислые ягодные соки — клюквенный, брусничный, отвар ягод шиповника, ешьте кислые яблоки. Но откажитесь от лимона и напитков, содержащих лимонную кислоту, потому что она ощелачивает мочу. Налегайте на каши (без молока), отварное мясо, блюда из птицы и рыбы, кислые ягоды, слегка обжаренные ядра грецких и лесных орехов, кислые фрукты, арбузы, свежую и вареную кукурузу, морковь, помидоры, редьку, чеснок, петрушку, фасоль, горох, виноград, черную смородину, квашеную и брюссельскую капусту, тыкву, спаржу.

Должен предупредить: даже если вам удалось растворить и вывести фосфатные камни, надо продолжать соблюдать диету, иначе они появятся снова. Предлагаю эффективные рецепты по выведению и предупреждению образования фосфатных камней.

■ Залейте 100 г сухих измельченных корней шиповника 0,5 л 40%-ной водки, плотно закупорьте и настаивайте 3 недели в темном месте. За время настаивания 1 раз встряхните. Процедите и храните настойку в прохладном месте плотно закупоренной. Принимайте по 25-30 капель 4-5 раз в день перед едой, запивая водой.

■ Если нельзя принимать лекарства на спирту, приготовьте отвар. Залейте 6 ст. ложек сухих измельченных корней шиповника 3 стаканами холодной кипяченой воды. На слабом огне доведите до кипения и кипятите 15 минут. Дайте настояться 30 минут, процедите и храните в холодильнике. Пейте по 1 стакану 3 раза в день через час после еды. После отвара корней шиповника выпейте отвар толокнянки: залейте 3 ст. ложки травы 3 стаканами кипяченой воды комнатной температуры и варите на слабом огне до выпаривания 1/3 объема жидкости. Процедите горячим и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели.

■ Мелко нарежьте корни белокочанной капусты, высушите и измельчите в порошок в кофемолке. На сухой сковороде обжарьте до золы. Храните в сухом месте в стеклянной банке, закрыв завинчивающейся крышкой. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

■ Снимите тонкий слой кожуры с клубней вымытого картофеля, не обработанного при выращивании химией. Залейте 2 пригоршни (с верхом) очисток водой и варите до их размягчения. Отвар слейте через ткань и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

■ Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, на медленном огне доведите до кипения и кипятите 15 минут. Затем снимите с огня, укутайте и настаивайте 3 часа. Процедите и принимайте ежедневно по 1/2 стакана. Курс лечения — 2 недели.

■ В эмалированной посуде залейте 3 ст. ложки сухой измельченной травы спорыша 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и 15 минут держите на кипящей водяной бане. Затем охлаждайте при комнатной температуре 45 минут, процедите, осадок отожмите. Полученный объем отвара доведите до первоначального кипяченой водой. Храните в прохладном месте не более 2 суток. Принимайте по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день перед едой. Отвар помогает при болезнях почек, мочевого пузыря, камнях в почках, гипертонии, различных отеках, геморроидальных и маточных кровотечениях.

Е. Б. Пестин, Пенза, фитолог

■ ЕСЛИ БЫ ГИППОКРАТ ЗНАЛ, КАКАЯ У ВРАЧЕЙ БУДЕТ ЗАРПЛАТА, ОН БЫ НЕ КЛЯЛСЯ...

■ ГРУППА ОПЫТНЫХ АРХЕОЛОГОВ ВО ВРЕМЯ РАСКОПОК НАШЛА ГРУППУ НЕОПЫТНЫХ.

Полезно знать

● Для укрепления сердечной мышцы смешайте 300 г зелени петрушки, 12 цветков ромашки аптечной и 700 мл белого виноградного вина. Доведите до кипения, охладите, процедите и добавьте 50 г меда. Пейте по 30 мл один раз в день, утром, перед едой.

● Прихватило спину? Приложите 4 листа бумаги к включенному экрану телевизора на 10 минут, пока листы не слипнутся и не зарядятся. Затем — к больному месту (желательно полежать на спине).

● Чтобы очистить кровь, измельчите 100 г сушеных тыквенных семечек, залейте 0,5 л водки и настаивайте 14 дней. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке, разведя в 1/4 стакана воды, 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

При холецистите

ЗАВАРИТЕ 2 ст. ложки плодов тмина 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день после еды.

ПРИ остром холецистите заварите 1 ст. ложку сухого корня аира болотного 1 стаканом кипятка в термосе на ночь. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели.

ЗАЛЕЙТЕ 2 чайн. ложки плодов тмина 2 стаканами воды, доведите до кипения под крышкой и кипятите на медленном огне 3 минуты. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

ОТ горечи во рту при холецистите залейте 2 чайн. ложки сухой травы дымянки 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Развеем сомнения *Прикинь на себя*

Красиво улыбаемся

ЧТОБЫ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ, НЕ СЛИШКОМ ДОВЕРЯЙТЕ МИФАМ, КОТОРЫЕ БЫТУЮТ В НАРОДЕ. ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ.

1 **Молочные зубы лечить не нужно.** Все равно выпадут. На самом деле. Молочные зубы надо лечить, особенно если проблемы начались в течение двух лет после прорезывания. Дело в том, что у малышей зубки очень уязвимы, поэтому быстро образуются кариозные полости, появляются боли. Лучше до этого не доводить! Доктор выберет один из двух методов лечения: нанесет специальный восстанавливающий гель или серебро либо поставит пломбу.

2 **Беременным женщинам визит к стоматологу лучше отложить.** На самом деле. Ни в коем случае! Доказано: при пародонтите (воспаление тканей пародонта) риск выкидыша увеличивается в 2 раза. Лучше всего лечить зубы во втором триместре (с 14-й по 27-ю неделю). Опасаетесь рентгена? В любом случае вам предложат надеть специальный фартук. Вы и ваш животик будете под надежной защитой. От обезболивающих уколов можно отказаться. Если же анестезия все-таки понадобится, опасаться ее не стоит: современные препараты не навредят будущему крохе.

3 **Неприятный запах изо рта? Значит, плохие зубы.** На самом деле. Действительно, самые распространенные причины галитоза (так стоматологи называют неприятный запах изо рта) — заболевания зубов и пародонта. Чаще всего они возникают из-за несоблюдения правил гигиены. Вредоносные бактерии, живущие во рту, из-за изменений кислотно-щелочного баланса начинают производить летучие соединения серы. Они и вызывают неприятный запах.
Галитоз может быть связан с заболеваниями лор-органов — гайморитом, фарингитом и сигнализировать о более серьезных проблемах: сахарном диабете, гастрите. Так что поспешите к врачу. А до этого пользуйтесь ополаскивателем для полости рта — он поможет удалить бактерии из труднодоступных мест и сохранить свежесть дыхания.

4 **Говорят, что кариесом можно заразиться через поцелуи.** На самом деле. Это касается только детей. Передать кариес ребенку через поцелуи можно. Ведь эмаль молочных зубов непрочная, содержит мало минеральных веществ. Поэтому зубки малышей могут не устоять под натиском «взрослых» бактерий.

5 **Зубы нужно тщательно чистить после каждого приема пищи.** На самом деле. По мнению экспертов, чистить зубы стоит не раньше чем через 30 минут после еды, а еще лучше через час. А вообще чистить зубы после каждого перекуса вредно, это стирает эмаль. Лучше всего делать это по утрам и перед сном, а после каждого приема пищи тщательно полоскать рот.

И. В Царькова, стоматолог

Пригодится

■ ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ НЕ ДОМА, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО 2 РАЗА В ДЕНЬ — УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ ЕДЫ (ПО 2-3 МИНУТЫ).

■ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛОСКАТЬ ПОЛОСТЬ РТА ВОДОЙ.

■ ЧАСТО ОПУХАЮТ ДЕСНЫ? РЕГУЛЯРНО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПЕЙТЕ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ БЕЗ САХАРА, ЖЕЛАТЕЛЬНО С ЖАСМИНОМ.

Как выжить в ДТП

Рекомендации хирурга, врача скорой помощи И. Н. Перегудова основаны на многолетней работе в травмпункте и в хирургической бригаде скорой помощи.

КТО ЧАЩЕ СТРАДАЕТ В ДТП

По статистике, в ДТП чаще гибнут пешеходы (40%), на втором месте — водители (33%), на третьем — пассажиры (27%). Причем для пассажиров тоже есть разница, где сидеть. Не зря бытует выражение: «Место смертника». Это место рядом с водителем. Причина, видимо, в том, что перед столкновением водитель подсознательно выводит себя из-под удара, и удар приходится в переднего пассажира. Безопаснее всего ездить на заднем сидении, особенно за водителем.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПОДГОЛОВНИКИ

Для удешевления на автомобили часто не ставят задние подголовники. А ведь они нужны не для того, чтобы во время движения откинуть на них голову и расслабиться. Подголовники нужны для того, чтобы при наезде сзади вы не сломали себе шею. Компрессионный перелом шейных позвонков — травма очень неприятная. В перспективе можно превратиться в «говорящую голову».

Садиться за руль надо трезвым, здоровым, отдохнувшим и спокойным. От этого зависит поведение на дороге и скорость реакции.

КОГДА ПОДУШКА НЕ ПОМОЖЕТ

Можно воткнуть в автомобиль сколько угодно подушек безопасности — это не панацея. Подушки эффективны только вместе с ремнями безопасности, которые удерживают и направляют водителя и пассажиров, чтобы они начали перемещаться не раньше 30 мс (скорость передвижения) после столкновения и не попали мимо подушки. Поэтому непристегнутым людям подушка не поможет. Они или не попадут в нее, или попадут не в мягкую сдувающуюся подушку, а в туго надутую. Ощущение не из приятных: сравнимо с ударом боксера-тяжеловеса. И даже в этом случае главное — грамотная прокладка между рулем и сиденьем — водитель. При лобовом столкновении на скорости 150 км/ч не помогут даже 30 подушек безопасности. Поэтому в последнее время все чаще встречается редкая в прошлом разновидность черепно-мозговой травмы — диффузное аксональное повреждение головного мозга. На теле ни царапины, а мозг умер. Такую травму получают сотни человек и лежат потом в реанимациях по 2-3 месяца. Я не припомню ни одного выжившего.

ПРО РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ

Без использования ремней смерть возможна при скорости 20 км/ч. С ремнями этот порог повышается до 95 км/ч. Есть распространенное заблуждение, что ремни опасны, так как при ДТП можно сломать ключицу. Ерунда. За последние 15 лет не слышал ни об одном случае. Единственное, что может случиться, — разрыв ключично-акромиальной связки. Но это не страшно: неполный разрыв заживает за 3 недели. При полном же грозит несложная амбулаторная операция.

Большинство людей думают, что заменить ремни безопасности можно, уперевшись руками в приборную панель, а ногами — в пол. Как они заблуждаются! Этот способ подходит, только если столкновение происходит на скорости 10-20 км/ч. Даже уперевшись руками и ногами, человек массой 75 кг может выдержать усилие только 300-400 кгс (сила, действующая на тело). А при столкновении на скорости 50 км/ч тело давит на ремень с силой 3 тонны. Вы гигантский муравей? Можете поднять вес, в 40 раз превышающий вес своего тела? Нет? Тогда пристегнитесь!

Люди, которые упираются руками и ногами, ломают их, и все равно повреждают голову. Поэтому советую: перед столкновением займите правильное положение: как можно сильней отклонитесь назад и прижмитесь к спинке сиденья. Ногами не упирайтесь в пол. Руками тоже ни в что не упирайтесь. Руки нужны для того, чтобы защитить голову. Расслабьтесь и притворитесь мешком с опилками. Именно так делают пьяные, и именно поэтому они чаще выживают в ДТП.

Намотай на ус

Прорубь и алкоголь — страшное сочетание

Каждый год после купания в проруби на Крещение в стационары поступают молодые здоровые мужчины с тяжелым воспалением легких.

История болезни у всех примерно одинакова: искупался, принял сто грамм для сугреву... А потом — кашель, температура, пневмония. После таких купаний ни в коем случае нельзя принимать алкоголь! Он расширяет поверхностные сосуды, вызывая обманное ощущение комфорта. На самом деле на холоде резко увеличивается потеря тепла и развивается переохлаждение. В итоге — пневмония и другие острые заболевания органов дыхания. После холодной процедуры нужно обязательно хорошо укутаться, надеть несколько слоев одежды, чтобы сохранить тепло. Прорубь и алкоголь — страшное сочетание!

Я сама себе прописала лечение суставов маслом с чёрным перцем

Айболит

Причем наружно использую любое масло. Топленым сливочным растираю суставы, чтобы не хрустели и не скрипели. Кунжутным растираю тело после бани, чтобы кожа была нежной, гладкой и упругой. Оливковым делаю массаж лица, шеи, зоны декольте.

А еще готовлю целебный состав на основе масла. Это безотказное средство от радикулита, ревматизма, да и любых суставных болей. Поэтому всегда держу под рукой бутылочку этого масляного состава. Готовлю его так: в 200 г растительного масла добавляю 2 ст. ложки молотого черного перца, довожу на медленном огне до кипения. Кипячу 5-6 минут, охлаждаю. Храню смесь в холодильнике. Перед использованием немного подогреваю количество, необходимое для разовой процедуры. Втираю в больное место до полного впитывания. Затем утепляю шарфом или платком и оставляю на пару часов. Если начинает жечь, кожу протираю растительным маслом, чтобы удалить остатки перца. Делаю так уже несколько лет. Чувствую себя бодрой, подтянутой, вполне моложавой, чего и вам желаю.

Л. Н. Мануйлова, Нижегородская обл.

Цифры и факты

■ ХИРУРГИЯ В РОССИИ НАЧАЛА РАЗВИВАТЬСЯ С 1654 ГОДА, ПОСЛЕ УКАЗА ОБ ОТКРЫТИИ КОСТОПРАВНЫХ ШКОЛ.

■ РАЗВИТИЮ ХИРУРГИИ В РОССИИ ПОСПОСОБСТВОВАЛ ПЕТР I. ОН ЛИЧНО УДАЛЯЛ ЗУБЫ И ДЕЛАЛ ПРОКОЛЫ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ПРИ АСЦИТЕ — СКОПЛЕНИИ ЖИДКОСТИ.

■ ЗА 2 МИНУТЫ ВЫПОЛНЯЛ ВЫСОКОЕ СЕЧЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ Н. И. ПИРОГОВ В XIX ВЕКЕ, А АМПУТАЦИЮ ГОЛЕНИ — ЗА 8 МИНУТ.

■ КОГДА-ТО ЭМБЛЕМОЙ ХИРУРГИИ СЧИТАЛАСЬ КАПЛЯ КРОВИ, СЕЙЧАС ЧАЩЕ ВСЕГО — СКАЛЬПЕЛЬ.

Почему болит спина

■ Боль, возникающая при нагрузке в нижней части спины, может быть следствием разрыва мышц.

■ Сильная боль, возникающая внезапно после сильной нагрузки, может означать смещение межпозвонкового диска.

■ Ноющая боль в ноге может указывать на сдавливание нерва.

■ У пожилых людей боли в спине могут быть связаны с артрозом позвоночника.

■ Источником боли в правой верхней области спины может быть желчный пузырь.

■ Острая или хроническая боль в боку может указывать на заболевание мочевых путей.

■ Боль в тазовой области может быть связана с заболеваниями матки, яичников или прямой кишки.

Процедурная — *Сам себе доктор*

Укол в ягодицу...

Несколько лет назад без медицинского образования ни один пациент и помыслить не мог о том, чтобы делать уколы самостоятельно.

Сегодня аптеки ежегодно продают более миллиарда одноразовых шприцев населению. А врачи бьют тревогу. Количество осложнений от домашних инъекций зашкаливает. Осложнения бывают серьезными: абсцессы, флегмоны, воспаления. Иногда даже люди оставляют в ягодицах сломанные иглы. Виной тому не только несоблюдение правил асептики, но и элементарная неграмотность. Не имеющие медицинского образования люди не разбираются в шприцах и иглах. Осложнения могут быть вызваны слишком короткими или слишком длинными иголками. Часто народ даже не читает инструкций к препаратам. Например, лекарство для внутримышечных инъекций, которое надо развести хлоридом натрия, разводят хлоридом калия. Такой раствор сворачивается, но народ умудряется затолкать его не только в шприц, но и в мышцу. Итог — некроз (омертвение) тканей. А ведь в инструкции к раствору написано, что его нельзя применять для инъекций!

Почти половина шприцев, которые сегодня поставляются на российский рынок, реализуются через аптеки. При выборе шприца люди руководствуются только его объемом, а не длиной иглы. А длина имеет большое значение. Так, если пациент тучный, короткая иголка проколет только жировую клетчатку, и лекарство не дойдет до места назначения, а в месте инъекции разовьется воспаление. Использовать же длинные иголки у детей опасно — шприц может воткнуться в кость. Разные иголки нужны мужчинам и женщинам: у первых жир откладывается на животе, у вторых на бедрах и ягодицах. Хотя уколы должны делать медсестры в медучреждениях, врачи уже смирились с самолечением пациентов, привыкших колоться самостоятельно. Но делать это надо правильно!

Как правильно сделать укол? Для начала непременно вымыть руки. Если лекарство вязкое, игла должна быть более толстой. Место укола обрабатывается спиртовым раствором (не менее 70°). Объем шприца должен быть чуть больше объема препарата. Если укол делается в бедро, подойдет шприц с иглой 25 мм, в ягодицу — 30 мм. Если у пациента лишний вес — не менее 40 мм. Врачи считают, что инструкции по технике правильных инъекций надо развесить во всех аптеках.

На приёме у гастроэнтеролога

Мужу сделали операцию по поводу парапроктита

Моему мужу сделали операцию по поводу парапроктита. Что могло послужить причиной этого заболевания и как избежать его обострения?

М. Н. Волкова, Нижнекамск

Парапроктит — частое проктологическое заболевание. И самое коварное. В запущенном состоянии гнойное воспаление жировой клетчатки, огибающей прямую кишку, может привести к тяжелым последствиям. Пусковым механизмом болезни, внешне напоминающей фурункул, является инфекция. Воспаление развивается в протоках анальных желез. К этому нередко приводят микротравмы анальной области, образующиеся при запорах или частых поносах. Колит, язвенный колит, болезнь Крона и другие воспалительные заболевания, при которых нарушается стул, спутники парапроктита. Способствуют развитию болезни и снижение иммунитета, а также физические перегрузки, беспорядочный прием острой и жирной пищи, «приправленной» алкоголем. Поэтому парапроктитом чаще всего страдают мужчины в возрасте 20-50 лет.

Избежать парапроктита можно, соблюдая правила:

- пейте не менее 1,5-2 л жидкости в день;
- ешьте больше каш, свежих овощей и фруктов (особенно богатых клетчаткой кабачков, тыквы, слив, бананов, абрикосов);
- желательно добавлять в пищу ржаные или пшеничные отруби, облегчающие дефекацию и предотвращающие запоры;
- не увлекайтесь клизмами;
- опорожняйте кишечник только в том случае, когда почувствуете позыв;
- при наличии лишнего веса избавьтесь от него;
- больше двигайтесь, избегая силовых видов спорта, и старайтесь не поднимать тяжести.

СКАЗАНО ЖЕ: ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕД РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ, УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ. А МЫ ЕДИМ, БУДТО У НАС НИ ДРУЗЕЙ, НИ ВРАГОВ.

Лечебные ванны

● **Шалфейные при гастрите с пониженной кислотностью:** 500 г травы шалфея залейте 5 л кипятка, настаивайте 3 часа. Вылейте настой в ванну (температура воды 36°С). Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

● **Мятные:** 300 г сухой мяты залейте 5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа. Вылейте настой в ванну (температура воды 36-47°С). Курс лечения — 10 ванн по 10-15 минут через день.

● **Соляные:** низкой концентрации — 200 г поваренной соли на полную ванну воды; средней концентрации — 2 кг поваренной соли на полную ванну воды; высокой концентрации — 5-10 кг соли на полную ванну воды. Температура 36-37°С. Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

Обострился гастрит...

- ВМЕСТО ОБЕДА СЪЕШЬТЕ СВЕЖИЙ ЙОГУРТ, РЯЖЕНКУ ИЛИ БИФИДОК.
- ОБЕД МОЖНО ЗАМЕНИТЬ БАНАНАМИ. В НИХ МНОГО ОБВОЛАКИВАЮЩЕЙ КЛЕТЧАТКИ И ДОЛГО ПЕРЕВАРИВАЮЩИХСЯ УГЛЕВОДОВ.
- КУРЕНИЕ, ОСОБЕННО НАТОЩАК, ПЛОХО ДЕЙСТВУЕТ НА ВОСПАЛЕННУЮ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА.
- ТЕСНАЯ ОДЕЖДА — ЕЩЕ ОДНА ПРОБЛЕМА, ПРОВОЦИРУЮЩАЯ ХРОНИЧЕСКОЕ ОБОСТРЕНИЕ ГАСТРИТА.

Как защитить пищевод и желудок?

Из-за проблем с суставами приходится пить нимесулид, а еще врач назначил «Аспирин кардио». От этих лекарств у меня постоянная изжога и чувство распирания в животе. Можно ли как-то уменьшить эти побочные эффекты и защитить пищевод и желудок? Так ведь и до язвы недалеко.

Ж. И. Стоицкая, Чебоксары

К сожалению, все противовоспалительные препараты, в том числе аспирин, способны плохо влиять на желудок. В итоге в беззащитном желудке развиваются поверхностные эрозии и язвочки. Учитывая такой побочный эффект, врачи стараются назначать подобные препараты короткими курсами или заменяют таблетки другими лекарственными формами — свечами или инъекциями. Но если вы вынуждены принимать эти лекарства подолгу, нужно обязательно обследовать пищевод и желудок. Посмотреть, есть ли какие-то изменения, не усугубляются ли они с течением времени.

Если повреждения уже есть, то перед приемом других препаратов нужно принимать ингибиторы протонной помпы — омепразол, рабепразол и другие. Иногда их продолжают принимать и параллельно с таблетками для сердца и суставов. Кроме того, при длительном приеме вредных для желудка лекарств нужно предпочитать наименее агрессивные. Например, если для разжижения крови принимаете аспирин, лучше выбрать «Кардиомагнил». Помимо сердечной дозы аспирина в него входит и компонент для защиты желудка.

Кора крушины

ЭТО САМОЕ ЦЕННОЕ В КРУШИНЕ.

Еще наши предки использовали кору крушины для избавления от запоров, спастических колитов и при обострении геморроя. Однако в свежем виде высушенная кора крушины вызывает рвоту, боли в желудке и другие неприятные ощущения. И лишь полежав год или пройдя нагревание при 100° в течение часа, она приобретает слабительное действие.

Для того чтобы приготовить целебное зелье, возьмите 1 ст. ложку измельченной, выдержанной и высушенной коры, залейте 1 стаканом, а лучше 500 г воды, доведите до кипения и в течение 15 минут, помешивая, держите на медленном огне. Процедите и пейте по полстакана утром или на ночь. Слабительный эффект наступит не сразу, а через 8-10 часов. Вот так мягко действует это растение. Оно не вызывает привыкания и прекрасно переносится даже детьми.

Голос охрип?

ВОЗВРАЩАЕМ СИЛУ ГОЛОСОВЫМ СВЯЗКАМ

Смешайте в равном количестве листья календулы, ромашки, эвкалипта и шалфея и измельчите. Залейте горячей водой, дайте немного остыть и процедите через сито. Это средство подойдет только для ингаляции и полоскания. Чем сильнее болит горло, тем чаще нужно использовать настой. Чтобы из этого получить сироп, массу надо залить водой, добавить ложку меда, поставить на огонь и варить 10-15 минут. Должен получиться легкий сироп. Его можно принимать по 1 чайн. ложке 5 раз в день.

СИРОП С ЧЕСНОКОМ И МЕДОМ

Измельчите несколько головок чеснока, добавьте мед так, чтобы он полностью покрывал массу. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите около 20 минут. Снимите, остудите и повторите так 3 раза. Когда массу в последний раз снимете с огня, процедите ее через сито и остудите полученный сироп. Принимать его можно часто — примерно через каждый час. Главное — по 1 ст. ложке за раз, не меньше.

ДОМАШНИЙ БАЛЬЗАМ

Этот рецепт особенно хорош в начале болезни, когда горло только чуть-чуть першит. Возьмите 1 кг пихтовых и еловых веточек, залейте их 3 л воды и доведите до кипения. Когда появится пена, снимите с огня и процедите через сито. Дайте отвару настояться и остыть. Затем добавьте 4 ст. ложки меда, 2 чайн. ложки прополиса, снова поставьте на плиту, хорошо перемешайте и держите на огне еще 15 минут. Снова процедите и остудите. Этот сироп нужно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Результат увидите уже на следующий день.

ЕЩЕ ОДИН ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ

Разведите в 1 стакане горячей воды 1 чайн. ложку соды и 1/2 чайн. ложки морской соли. Полощите этим раствором горло 3-6 раз в день. Сода и соль обеззараживают и снимают воспаление.

М. В. Самсонов, народный целитель, Самарская обл.

Зачем врач назначил столько обследований?

У меня подозрение на язву желудка. Пошла в платную клинику, а врач помимо гастроскопии назначил мне кучу обследований: дыхательный тест на хеликобактер, УЗИ, даже рентген. Что это: выкачка денег с пациентов? Ведь насколько я знаю, язву хорошо видно на гастроскопии. Зачем же масса других назначений?

А. Горохова, Волгоград

Вы напрасно подозреваете врача, он действует вполне профессионально. Язвенная болезнь — серьезное заболевание, которое требует целого комплекса диагностических мер. Основывать диагноз только на клинических симптомах или каком-то одном методе исследования нельзя, потому что есть много заболеваний со схожей клинической картиной. Необходимый диагностический минимум включает в себя три исследования: гастроскопию, рентген и тест на наличие Helicobacter pylori — бактерии, которая провоцирует возникновение недуга. Саму язву (изъязвление стенки желудка) можно обнаружить при гастроскопии. Также это исследование помогает уточнить локализацию, глубину, форму и размеры язвы. При гастроскопии может проводиться биопсия — отщипывается кусочек слизистой для гистологического исследования (чтобы исключить злокачественную опухоль).

Рентгенологическое исследование позволяет оценить функцию желудка — посмотреть, как работает орган, не нарушена ли его деятельность, а также выявить наличие осложнений.

Ну а с помощью дыхательного теста выявляют количество хеликобактера, чтобы назначить правильное лечение. От степени обсемененности бактериями зависит выбор врачом антибактериальных препаратов и их дозировка.

С. В. Вашута, гастроэнтеролог, врач высшей категории

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ РАССМОТРЕТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЕФЕКТ В СТЕНКЕ ЖЕЛУДКА, НО И САМУ ЖЕЛУДОЧНУЮ СТЕНКУ.

Ночные перекусы

Неприятное сосущее ощущение под ложечкой человек нередко путает с голодом.

Московские медики предлагают людям, которые испытывают сильный аппетит по вечерам и по ночам охотятся на холодильник, проверяться на наличие в желудке хеликобактера и связанного с ним гастрита. Воспаление слизистой желудка, которое вызывает хеликобактер, часто проявляется неприятным сосущим ощущением под ложечкой. Человек его путает с голодом и начинает есть. И действительно испытывает облегчение, так как пища нейтрализует кислоту. В итоге получается, что человек ест не из-за голода, а для успокоения желудка. Если опасная бактерия в желудке будет найдена, нужно пройти курс лечения. Это поможет справиться не только с гастритом, но и с вечерними и ночными вылазками на кухню. А значит, снизить вес будет проще.

Ликбез для пациентов, и не только

Грыжа диска – ещё та «заноза»

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТАК МУЧИТЕЛЬНО И ДОЛГО ЛЕЧАТ СВОИ ХОНДРОЗЫ И ГРЫЖИ? А МНОГИЕ ПРОДОЛЖАЮТ ЛЕЧЕНИЕ В ОПЕРАЦИОННОЙ.

Спина болит у всех

Остеохондроз и связанная с ним боль — самые верные спутники человека. Тут людей можно разделить на три большие группы. Первая — это те, у которых уже болело. Вторая — те, у кого болит. А третья — у кого еще заболит. И с этим трудно поспорить. Можно лишь добавить, что лечить боли в спине стало довольно рискованно. Не знаешь, к кому угодишь: к нейрохирургу, психиатру или... шарлатану! Давайте разберемся.

Причина — нарушение кровообращения

На самом деле проблема болей в спине во многом искусственная. Любая боль, будь то головная, сердечная или боль в спине, чаще всего появляется из-за нарушения кровообращения. Кровь по организму движется благодаря не одному сердцу, а двум. Второе «сердце» — это поперечно-полосатая скелетная мускулатура. Когда мышцы сокращаются, они выдавливают из себя кровь, заставляя ее двигаться в ту сторону, куда «показывают» венозные клапаны. Когда расслабляются — наполняются кровью. Работая как помпа, мышцы обеспечивают в организме венозный отток, в том числе — из спинномозгового канала. Именно недопониманием роли мышц позвоночника в его кровоснабжении объясняется плохой эффект от лечения. Люди болеют месяцами, несмотря на скрупулезное выполнение рекомендаций своих врачей, где бы те их ни лечили — в России или за ее пределами. С той лишь разницей, что за рубежом таких больных лечат ортопеды, а в нашей стране — неврологи.

Почему снять отек таблетками не получится

Вместо того чтобы «разогнать» отек мышц, окружающих поврежденный диск, наши медики пытаются снять отек медикаментозно. Это можно сравнить с тем, как если палец зажать в дверях, а затем лечить посиневшую фалангу примочками и уколами, не раскрывая двери. Насколько это эффективно — нетрудно понять. Но как раз именно этим занимается армия врачей, прописывая своим пациентам огромное количество таблеток и уколов. Скорее всего, медики и сами не знают, как справиться с болью в спине. Потому что сами болеют хондрозом не реже остальных. А когда измученные таким «лечением» пациенты выбиваются из сил, их направляют к нейрохирургам. К мнению же человека с ножом обычно прислушиваются. Скорее всего, именно страхом можно объяснить то, что каждый двадцатый мучающийся грыжей соглашается на предложенную операцию.

Удалив грыжу, от болей не избавишься

Ведь причины болей не столько в грыже, сколько в отеке! Огромное количество людей ходят без операции даже не с одной, а с несколькими грыжами, которые также давят и натягивают. Но боли-то у них нет... Живут себе спокойно, с удовольствием занимаются спортом.

Прежде чем карабкаться на операционный стол, серьезно задумайтесь. Когда хирург удаляет грыжу, он удаляет прежде всего «занозу», то есть кусочек хряща, который способен вызывать вокруг себя стерильное воспаление, а с ним — все сдавливающий отек. Именно этим объясняется обезболивающий эффект от операции. Но что за нужда идти на такие жертвы, когда можно сделать иначе?! Зачем травмировать здоровые ткани, когда, запустив «мышечный насос», можно восстановить венозный отток крови?!

Поможет восстановиться несложная гимнастика

Запускаются процессы восстановления с помощью несложной гимнастики. А точнее — последовательно выполняемых физических движений, которым можно обучить любого циркового медведя, не говоря уже о человеке. Задача врача — показать эти движения и предупредить, чтобы больной не делал лишних движений и не срывал «корку с раны» на больном диске. Ну а затем, когда отек спадет, а диск зарубцуется, грамотно нагрузить человека силовыми упражнениями. Натренированные, сильные мышцы не допустят опасных смещений позвонков. Вот если не сделать этого, нестабильные позвонки проявят себя повышенной утомляемостью мышц позвоночника, хрустом и болезненными «закусываниями» в нем, что влечет за собой обострение болей. И вот когда мышцы станут натренированными, тогда не надо будет делать дорогостоящей хирургической операции. Кстати, в платных клиниках Израиля за нее надо заплатить 30 тысяч долларов.

Вот чему надо обучать медиков, чтобы перестали назначать лекарства и токи.

Наши врачи лечат эту болезнь кому как вздумается или выгодно

Я — врач-клиницист, написавший за годы 30-летней практики ряд работ о позвоночнике и его лечении. Со всей ответственностью утверждаю, что эти научные изыскания хранятся под сукном. Учебные программы медицинских вузов намеренно составлены так, чтобы принудить врачей максимально полно использовать в своей практике фармакологическое и хирургическое лечение с применением дорогостоящего диагностического и лечебного оборудования.

Можно предположить, что огромная армия врачей еще долго будет упорно лечить больных так, как их обучали в институтах. Жаль, что наших детей в школах не обучают тому, как беречь свой позвоночник. Напротив, учебные заведения стали настоящей кузницей остеохондрозов, сколиозов, травм шейного отдела позвоночника. С первых лет обучения дети носят тяжелые ранцы. А когда, устав сидеть за партами, они интуитивно находят верное решение и начинают подпирать голову рукой, им запрещают использовать эту опору...

Андрей Долженков, врач-вертебролог

Люди! Не врачи!

Заботьтесь о теле! Не забывайте, что позвоночный столб — это главная опора и важнейшая нервная магистраль организма. Его поломки омрачают жизнь. Святые отцы говорят: «Тело — это осел, на котором мы должны доехать до небесного града Иерусалима: если не докормишь его — свалится, если перекормишь — взбесится». Поэтому всегда надо держаться золотой середины. Заботься о теле, коль хочешь донести драгоценный «кувшин» до пункта назначения. Желаю, чтобы содержание вашего «кувшина» было подобно вину: что ни год, то ценнее.

Ищем причину

ГНИЛОЙ ПРИВКУС ВО РТУ

Его вызывает не кариес, а пародонтоз.

Попавшие под десны частички пищи незаметно разлагаются и вызывают неприятный привкус. К сожалению, самостоятельно удалить эти отложения — при помощи зубной нити и ополаскивателей — удается не всегда. Требуется профессиональная ультразвуковая чистка десен на особом аппарате. Привкус гниения возникает и при хронических заболеваниях лор-органов и бронхов — бактериальных или грибковых синуситах, ангинах и бронхитах. **Как быть?** Посетите отоларинголога и пульмонолога. Сделайте рентген носовых пазух и грудной клетки. Сдайте анализы крови. Специалисты найдут источник неприятностей и назначат прицельное лечение — антибиотики, противогрибковые препараты, иммуномодуляторы раздельно или в комплексе.

МЫЛЬНЫЙ ПРИВКУС ВО РТУ

Обычно его причина лежит на поверхности.

Это чрезмерное использование синтетических средств для мытья посуды. К сожалению, ни одно из них полностью не смывается водой, особенно холодной. Химия в организме постепенно накапливается, поэтому и еда приобретает вкус мыла, и после трапезы ощущается мыльное послевкусие. **Как быть?** Рецепт только один — заменить бытовую химию старым добрым хозяйственным мылом. Иначе со временем вы рискуете получить более серьезные расстройства. В организме, приученном к химии, всегда снижен иммунитет. В итоге он больше подвержен инфекциям и даже онкологии.

Полезно знать

Если предстоит сделать сложное дело, к которому вы не знаете, как подступиться, разбейте задачу на множество подзадач. Причем чем мельче будут эти подзадачи, тем лучше. Например, нужно составить важный документ. Первый пункт — сесть за стол. Второй — составить первые два предложения. Лучше всего записать эти пункты, положить список перед глазами, и вы не заметите, как втянетесь в процесс и дело будет сделано.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

А скорлупка не простая...

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА — ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО КАЛЬЦИЯ, ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.

Приготовить порошок из яичной скорлупы несложно. Яйца вымойте в теплой воде с мылом, желток и белок удалите. Скорлупу хорошо прополощите и прокипятите 5 минут. Тщательно высушите, очистите от пленки и разотрите в мелкий порошок. Храните в стеклянной банке.

Для лечения можно использовать скорлупу перепелиных яиц, но получить порошок из нее сложнее: яйца мелкие, скорлупа тонкая. А вот яйца уток и гусей лучше не использовать — на их скорлупе чаще живут возбудители сальмонеллеза и других инфекций.

■ При переломах принимайте порошок по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, запивая водой комнатной температуры. Лечение долгое, зато кости срастаются хорошо и почти без последствий. Заодно и десны укрепите.

■ Болит желудок? Поможет скорлупа куриного яйца, пожаренная до желтоватого цвета и измельченная в порошок. Принимайте ее по 1 чайн. ложке 1 раз в день до еды в течение 10 дней.

■ В межсезонье, когда нужно пополнить запас витаминов, добавляйте 1/2 чайн. ложки порошка к завтраку. Курс — 2-3 недели.

■ Чтобы остановить диарею, выпейте 1 чайн. ложку истолченной в порошок яичной скорлупы с виноградным вином.

■ Лопнул волдырь после ожога? Присыпьте порошком из скорлупок.

■ Замучила изжога? Тщательно размешайте в стакане молока 2,5 чайн. ложки порошка из скорлупок и выпейте. Чтобы избавиться от изжоги полностью, принимайте порошок ежедневно в течение 6-8 месяцев.

■ От диатеза у детей смешайте 1/4 чайн. ложки порошка с 1 ст. ложкой лимонного сока. Разведите смесь кипяченой водой (1:1) и давайте пить ребенку 1 раз в день после еды. Курс — 1-3 месяца. Лечение эффективное, диатез больше не будет появляться даже при употреблении тех продуктов, которые его вызывали. Маленьким детям (от 6 месяцев до года) порошок давайте понемногу, на кончике ножа.

Доктор спаржа

НАЛЕГАЙТЕ НА ЗЕЛЕНУЮ СПАРЖУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ.

Ученые обнаружили, что регулярное употребление зеленой спаржи помогает снизить уровень сахара в крови и держать его под контролем. Также это стимулирует организм вырабатывать инсулин — гормон, который помогает поглощать глюкозу. Чтобы понять, насколько спаржа справляется с диабетом, ученые из Пакистана ввели крысам специальные препараты, чтобы вызвать появление диабета. У животных стало мало вырабатываться инсулина и повысился уровень сахара в крови. Затем половине из них давали экстракт спаржи, а половине — лекарство против диабета «Глибенкламид». Эксперимент длился 28 дней и показал, что экстракт спаржи снижал уровень сахара не хуже препарата, а в больших дозах стимулировал выработку инсулина.

НА ДИВАНЕ ГРАВИТАЦИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ, ЧЕМ НА ОСТАЛЬНОЙ ЗЕМНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

На каждый день

Показалось, что после укола вытек инсулин? Приложите палец к месту инъекции, а потом понюхайте его. Если вы почувствуете запах консерванта, ни в коем случае не колите дополнительную дозу инсулина! Просто возьмите на заметку, что препарат немного вытек. Это объяснит потом повышенный сахар. Нормализуйте его позже, когда действие этой дозы инсулина уже закончится.

Не навреди

НЕДОСЫП ВЕДЁТ К ДИАБЕТУ

Хронический недосып приводит к сбою в работе 400 генов, в том числе тех, которые отвечают за старение, работу мозга, обмен веществ. У тех, кто постоянно не высыпается, снижается чувствительность к инсулину, поджелудочная железа работает с перегрузкой, что может привести к диабету II типа. Кстати, состояние человека, который провел хотя бы сутки без сна, сродни опьянению — в мозге начинают отключаться центры контроля, как если бы вы выпили 200-300 граммов крепкого алкоголя.

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ОПАСНО ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ИНФЕКЦИИ

Некоторые лекарства усиливают обезвоживание или даже временно ослабляют функцию почек. Во время инфекционных заболеваний при диабете их прием нужно сократить хотя бы на время. В черный список входят мочегонные препараты от давления, ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов ангиотензина-II. Также не принимайте нестероидные противовоспалительные препараты, например ибупрофен. Прием и отмену любого лекарства оговаривайте с врачом.

ДИЕТИЧЕСКАЯ ГАЗИРОВКА НЕ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ДИАБЕТА II ТИПА

Шведские ученые предупреждают, что она в 2 раза повышает риск его развития, если пить ее по 2 стакана в день. Не содержащие калорий напитки только усиливают чувство голода, из-за чего человек ест больше сладостей. Кроме того, искусственные подсластители вредны для кишечника. Новость в первую очередь шокировала американцев, где диетическая газировка — напиток номер один.

Едим орехи и не болеем

- ОРЕХИ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА ПРИ ДИАБЕТЕ II ТИПА.
- ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 5-6 ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, МИНДАЛЯ, ФУНДУКА, КЕШЬЮ ИЛИ 1 СТ. ЛОЖКУ КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ.
- ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ВОССТАНАВЛИВАЮТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СОСУДОВ И УКРЕПЛЯЮТ ИХ.

Будь начеку! — *На приёме у эндокринолога*

Так похоже на диабет II типа...

Мне 54 года. Вешу 65 кг, но после 40 лет начал расти живот. Причем он круглый, упругий и гладкий, как у беременной. Гинекологические заболевания исключили. По результатам анализов врач поставила мне диагноз — диабет LADA. Это то же самое, что и диабет II типа?

Галина, Рязанская обл.

Нет, не то же самое. LADA — скрытый аутоиммунный диабет у взрослых. Заболевание начинается в 35-65 лет, чаще в 45-55. Симптомы похожи на диабет II типа, поэтому эндокринологи часто неправильно ставят диагноз. На самом деле LADA — это диабет I типа в легкой форме, и он требует особого лечения. Если человека лечить как при диабете II типа, то уже через 3-4 года больного придется перевести на инсулин — заболевание стремительно перейдет в тяжелую форму. Из-за неправильной диагностики и лечения этой формы диабета каждый год погибают десятки тысяч человек. Причина — большинство эндокринологов не знают, что такое LADA, неправильно лечат. Такой вид диабета не зря называется скрытым. В начале заболевания сахар повышается умеренно, симптомы выражены слабо, больные списывают их на возрастные изменения. Из-за этого поздно обращаются к врачу. Почему аутоиммунный? Потому что иммунная система атакует бета-клетки поджелудочной железы. Этим LADA отличается от диабета II типа.

В русскоязычных странах диабетом II типа болеет несколько миллионов человек. Из них у 6-12% на самом деле диабет LADA, но они не подозревают об этом.

Итак, если у немолодого диабетика нет лишнего веса, значит, у него точно LADA. При диабете II типа назначают таблетки, понижающие сахар — производные сульфонилмочевины и глиниды. При LADA они очень опасны! С одной стороны, иммунная система наносит удар по поджелудочной, а с другой — эти таблетки. В результате бета-клетки быстро истощаются, больного приходится переводить на высокие дозы инсулина. Если сохранить выработку инсулина поджелудочной железой, то больной доживет до глубокой старости без сосудистых осложнений и лишних проблем. При диабете LADA нужно сразу, как поставили диагноз, начать колоть инсулин в небольших дозах! Иначе потом придется колоть его «по полной программе». Инъекции защищают поджелудочную — для этого они и нужны в первую очередь.

Как поставить точный диагноз? Сдать анализ крови на С-пептид. Его уровень в крови при LADA пониженный как натощак, так и после приема глюкозы.

С. В. Короткова, эндокринолог, врач I категории

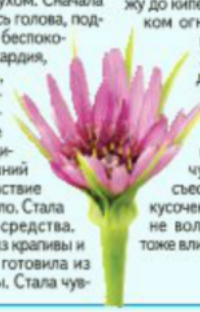
Перепробовала много других лекарственных трав, но лучше всего мне помогает овсяной корень

Многие люди, которым поставлен диагноз диабет, впадают в депрессию. Я с этой болячкой живу уже много лет и не падаю духом. Сначала постоянно кружилась голова, поднималось давление, беспокоили аритмия и тахикардия, ноги не слушались, тело зудело... В общем, не жила, а выживала. Таблетки не помогали. Села на диету и сбросила лишний вес. Но на самочувствие это особо не повлияло. Стала искать народные средства. Весной ела салаты из крапивы и одуванчика, зимой готовила из них настои и отвары. Стала чувствовать себя лучше. Перепробовала много других лекарственных трав, но лучше всего мне помогает овсяной корень. Это двухлетнее растение просто незаменимо при сахарном диабете.

Осенью выкапываю корни и сушу в сухом помещении. Потом измельчаю, складываю в льняные мешочки и целый год использую для приготовления отвара. Насыпаю в эмалированную кастрюлю 1 ст. ложку порошка, заливаю 1 стаканом холодной воды, довожу до кипения и держу на маленьком огне 10 минут. Остужаю, процеживаю и пью по 2 ст. ложки 3 раза в день до улучшения состояния.

Сейчас понемногу ем и сладкое, и соленое, а на праздники могу позволить себе выпить чуть-чуть спиртного и съесть голубец, холодец или кусочек торта. А еще стараюсь не волноваться, ведь стресс тоже влияет на уровень сахара.

М. Б. Давыдова, Тамбовская обл.



Уроки жизни

«Лучше износиться, чем заржаветь!»

АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН, актер театра и кино:

— Человек сам все создает — и свой ад, и свой рай. Все сам. За долгую жизнь я создал себе диабет II типа, ишемию, остеохондроз, и не только. Медленно встаю, медленно сажусь — врачи так советуют. Еще постоянно повышен сахар — торт нельзя, бананы нельзя... Поменял рацион, регулярно измеряю уровень глюкозы, слушаюсь врача. А как же? Я ведь жить хочу! Послаблений себе не даю. Исключение — виски пью. Но мне много не надо, сто грамм — и я пьян. Всем, кто страдает диабетом, советую найти любимое дело. Чтобы оно, а не еда занимало весь ваш день. Работайте и чаще ходите на хорошие спектакли. Лучше износиться, чем заржаветь. Для праздничной трапезы могу рекомендовать блюда армянской кухни — они вкусные и здоровые.

...Знаете, как умер Аркадий Райкин? В последние годы он сильно болел, и ему достали жизненно важные таблетки. Их надо было принимать один раз в двое суток. Он жил один, забыл их выпить, и не было рядом никого, кто напомнил бы... Поэтому рядом крайне нужен тот, кто вас любит и напомнит выпить таблетку, проверить сахар в крови...

Суставы: сезонное обострение

Переменчивая погода дает повод для обострения хронических болезней, в их числе и заболевания суставов.

Воспаление, отеки, боль при движении — устранение этих симптомов обычно начинается с назначения нестероидных противовоспалительных препаратов. И объединяет их то, что они неизбежно приводят к поражению слизистой желудочно-кишечного тракта. К тому же, это слишком поверхностный подход, так как подобные средства не устраняют причину боли, а лишь маскируют симптомы, принося кратковременное облегчение.

Но для воздействия на причину заболевания сама природа подарила нам натуральные лекарства. Например, народная медицина рекомендует сабельник болотный, как единственное лекарственное растение, облегчающее боли в суставах и оказывающее противовоспалительное действие.

Лечим суставы, не повреждая желудок

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка Сабельника[2] от компании Эвалар является лекарством[3] с клинически доказанной эффективностью. Именно оно лечит суставы, не повреждая желудок при артритах и артрозах[4].

Настойка Сабельника Эвалар* буквально снимает воспаление и боль в суставах, и ее можно применять длительно[4]. Настойка Сабельника Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексной терапии артритов и артрозов, а при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает терапевтический эффект и позволяет снизить дозу[4].

Холестерин может быть в норме и без статинов!

Высокий холестерин — бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства).

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

> Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%.[1]

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит* от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин — низкой плотности в «хороший» — высокой плотности, который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное — Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит — пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме и без статинов!

Всё ещё чистите печень народными средствами? Попробуйте заменить их на «Овесол».

«ОВЕСОЛ» — СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ[5] СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[6] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействует на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[7]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

«Овесол» — бережное очищение печени!

По выгодной цене!

АкваМастер*
Солевой спрей для лечения насморка

АкваМастер отличается экономичностью:

У него съемная насадка, и после того, как спрей закончится, флакон не надо выбрасывать, а можно использовать в дальнейшем как удобный домашний прибор для промывания носа раствором морской соли, прилагаемой в **ПОДАРОК** и применяемой по показаниям:

- риниты,
- гаймориты,
- ОРВИ и грипп,
- аденоиды,
- гигиена носа[8].

При отсутствии товара в аптеках, за дополнительной информацией обращайтесь по тел: 8-800-200-52-52

Взрослым и детям с 1 года

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[9].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]http://zdravotvet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-xolesterina-vred-i-polza/ [2]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [3]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г. [4]В рамках рекомендаций по применению. [5]По действующим компонентам. [6]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [7]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [8]В комплексе с изделием медицинского назначения АкваМастер. [9]Сертификат GMP №C0170889 — 03, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у диетолога

ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ РЕБЁНКУ?

Сын всем напиткам предпочитает воду. Даже от вкусного компота отказывается. Не пьет полезные соки, чай. Кофе ему еще вредно. Ну что дуть пустую воду? В ней же нет ничего полезного — ни витаминов, ни глюкозы. Как его приучить пить нормально?

Валентина, Курганская обл.

Беспокоиться по поводу вкусов сына не нужно. А другим родителям стоит вам позавидовать. Ребенка важно приучить с детства пить простую воду. Это очень полезная привычка. Вода — один из самых полезных напитков. Жалко, что многие родители этого не понимают и потчуют детей разными сладкими напитками (в том числе и соками, в которых много сахара). Все полезные вещества лучше получать с пищей, а вода поддерживает баланс жидкости в организме.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ДАВАТЬ ШОКОЛАД?

Про шоколад пишут, что его можно есть с 5 лет. Но ведь в нем, как и в кофе, содержится возбуждающий кофеин. А кофе разрешают пить подросткам. Как же так?

М. М. Перепелкина, Омск

Кофеин в шоколаде — это миф. Его делают из какао, а в нем всего 0,05-0,1% кофеина. Именно из порошка какао делают напиток для детей с 2 лет, очень полезный и богатый антиоксидантами. Они есть и в шоколаде, только в нем больше жиров, а иногда и сахара. Порой производители добавляют его изрядно, и это единственный минус. Так что шоколад и какао очень полезны для детей.

Г. В. Птахина, диетолог, врач высшей категории

ФЛОМАСТЕР — ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЕТСКОГО МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА, А ИНОГДА И МАКИЯЖА.

Знаете ли вы, что...

● У отца и матери, страдающих гипертонией, дети рискуют стать гипертониками с вероятностью примерно 50-75%. Избыточный вес также является провокатором повышенного давления. Исключение из питания соленых, острых блюд, соли, а также колбас, пельменей и кофе поможет уменьшить риск развития гипертонии.

● Если у матери рак груди, ее дочь на 50% рискует по наследству получить этот недуг. При таком высоком проценте риска женщина должна избегать стрессовых ситуаций, отказаться от калорийной и жирной пищи, не травмировать свои молочные железы и контролировать гормональный фон, чтобы не было сбоев.

● Вероятность того, что у родителей алкоголиков ребенок станет таким же, — 50%. Остальные 50% зависят от него самого, какими людьми он себя окружает и каким своим слабостям потакает.

Детские глазки устали...

Малыш осваивает азбуку и учится читать, много рисует и сидит перед телевизором? Помогите ему снять зрительное напряжение.

■ Усадите малыша на стул, попросите закрыть глазки и расслабить мышцы лица и тела. Пусть свободно, без напряжения откинется на спинку стула, положит руки на бедра и посидит так, пока вы сосчитаете до 10.

■ Предупредите кроху, чтобы не открывал глаза, и начните массаж. Кончиками пальцев выполните легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц малыша от носа к вискам.

■ Пусть откроет глазки и посмотрит вдаль (в окно или на картину в комнате), затем переведет взгляд на кончик носа (так надо сделать несколько раз).

■ Поиграйте с малышом в кучера на дрожках: голова склонена на грудь, руки на коленях, глаза закрыты. Объясните: кучер провел весь день в пути и задремал по дороге. Пусть кроха расслабится на несколько минут. Такая пауза избавляет от переутомления не хуже, чем дневной сон.

■ Научите ребенка снимать усталость глаз своими руками. Недаром же детей так тянет потереть глазки, когда они слипаются. Положите на колени малыша подушку и попросите поставить на нее локти. Пусть разогреет ладошки друг о друга, опустит веки и ладошками прикроет глазки на пару минут. Тепло и темнота — идеальные условия, чтобы глазные мышцы расслабились и отдохнули.

И. С. Сорокина, офтальмолог, врач высшей категории

■ НАС В ДЕТСТВЕ НЕ МОГЛИ ЗАГНАТЬ ДОМОЙ, ЧТОБЫ ХОТЯ БЫ ПОЕСТЬ. ТЕПЕРЬ ДЕТЕЙ НЕ МОГУТ ВЫГНАТЬ НА УЛИЦУ, ЧТОБ ХОТЯ БЫ ПОДЫШАЛИ.

■ РОДИТЕЛИ – ЭТО ТАКИЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОНЯЮТ АВТОРИТЕТНЫХ ПАЦАНОВ ЗА ХЛЕБОМ.

Советы психолога — *Прикинь на себя*

Ведро воды на голову

ИНОГДА ТОЛЬКО ВМЕШАТЕЛЬСТВО ВЗРОСЛЫХ МЕШАЕТ ДЕТЯМ ПОКАЛЕЧИТЬ ДРУГ ДРУГА. КАК ДОЛЖНЫ ВЕСТИ СЕБЯ МУДРЫЕ РОДИТЕЛИ?

1 **Они не кричат.** Это трудно, но родитель не должен идти на поводу у эмоций. Чувствуете, что заводитесь? Разведите дерущихся детей по разным комнатам. Смена обстановки для бойцов — как ведро холодной воды на голову. Успокойтесь сами на нейтральной территории, а потом приступайте к разбору конфликта. Можно даже уйти из дома (если, конечно, драка не слишком серьезная и не требует немедленного вмешательства). Дети чувствительны к родительским демаршам, если ими не злоупотреблять.

2 **Не выясняют, кто первый начал.** Это бесполезно. Дети будут сваливать вину друг на друга, и вы утонете в бесконечных препирательствах. Если уж наказывать, то всех участников драки.

3 **Не обвиняют.** Даже если уверены в своей правоте. Не стоит устраивать судилище. Задача родителей — помочь детям договориться. Быть переговорщиком непросто, потребуются холодная голова и сочувствие обеим сторонам. Запаситесь любовью и терпением.

Не сравнивайте детей между собой, ставя поведение и поступки одного в пример другому. Ребенок не должен думать, что он хуже брата или сестры.

4 **Не считают, что все само наладится.** Конечно, с мелкими недоразумениями дети сами разберутся. Это им даже на пользу — так нарабатывается социальный опыт. Но полагать, что дети разрулят любые конфликты, не стоит. Они еще слишком малы, не умеют сочувствовать и сопереживать и поэтому могут быть очень жестокими. Неразрешенные детские проблемы способны отравить дальнейшую жизнь.

5 **Не делают плохо ребенку.** Если уж дошло дело до наказания, то помните о том, что лучше лишить ребенка хорошего, чем сделать ему плохо. Лучше не почитать на ночь, не поиграть, чем накричать и отшлепать. Наказывать ребенка можно, но наказание ни в коем случае не должно быть унизительным и не должно проходить на глазах у других людей.

6 **Хвалят детей, когда те сами нашли выход из ситуации.** Главное в семье — дух сотрудничества, взаимная поддержка и терпимость. Чтобы дать выход агрессии, научите детей рисовать шаржи друг на друга. И установите правила: например, драться нельзя, обзываться нельзя, подшучивать можно. Здоровое чувство юмора способно решить многие проблемы.

С. Глебова, детский психолог

Стульчики для кормления — причина травм

Для кормления маленьких детей часто используют высокие стульчики, чтобы малышу было удобнее кушать.

Несмотря на то, что родители считают их безопасными, за последние годы миллионы штук сняты с производства, так как стали причиной травм. Специалисты изучили случаи, когда малыши до 3 лет попадали в больницу с травмами, полученными после падения с высокого стульчика для кормления. В 93% случаев это происходило, когда ребенок пытался встать на стул, а конструкция не выдерживала. После падения с такой высоты малыш может удариться головой и получить серьезные черепно-мозговые травмы — сотрясение, ушиб.

■ СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ В 3 РАЗА БОЛЬШЕ ЛЕВШЕЙ, ЧЕМ СРЕДИ ДЕВОЧЕК.

■ МАЛЬЧИКАМ СТАВЯТ ДИАГНОЗЫ АУТИЗМ ИЛИ ДИСГРАФИЯ В 3-4 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ДЕВОЧКАМ.

■ СРЕДНИЙ ВЕС МАЛЬЧИКОВ ПРИ РОЖДЕНИИ 3200-3500 Г, А ДЕВОЧЕК ЧУТЬ МЕНЬШЕ — 3000-3250 Г.

Зубной порошок спас застуженную грудь

Через полгода после вторых родов у меня начался мастит: застудила грудь. Соседка посоветовала купить в аптеке простой зубной порошок и использовать его как лекарственное средство. Сначала я с настороженностью отнеслась к такому совету. Но грудь так болела, что я все-таки решила попробовать. Итак: высыпала порошок из коробки на большой кусок ваты и привязала к груди сначала хлопчатобумажной косынкой, а сверху теплым платком. Да, перед тем как это делать, надо сцедить молоко. А потом, если грудь начинает болеть, нужно снять повязку, сцедить молоко и снова сделать компресс с порошком. Если не болит — не трогать и не сцеживать. Так я и спала! И гуляла с перетянутой грудью. Лечилась 5 дней. Конечно, кормление этой грудью прекращается, зато не приходится ложиться под нож.

И. Иванова, Калининград

Бабушкины рецепты и реальность

Горе луковое

Никогда-никогда-никогда не делайте ничего из описанного ниже! Безопасных способов аборта на дому не существует! Любой из приведенных методов чреват тяжелейшими увечьями и летальным исходом!

ОТ БЕРЕМЕННОСТИ ПОДНИМАЕМ ТЯЖЕСТИ

Столетиями деревенские девки поднимали ведра с водой, чтобы избавиться от нежелательного ребенка. Продвинутые россиянки используют тренажеры и гири с гантелями.

Последствия: при сильной и резкой нагрузке матка резко приходит в тонус, и плацента с плодным яйцом отслаивается моментально. Образуется внутренняя рана с сильнейшим кровотечением. Для потери сознания много времени не потребуется, минуты две-три максимум — и все. Совсем все! Лечить даму достанется исключительно патологоанатому.

■ Каждая десятая женщина после аборта становится бесплодной.

■ Аборт нарушает работу щитовидной железы, надпочечников и гипофиза.

ВАННЫ С ГОРЧИЦЕЙ

Другой «проверенный» и популярный в народе способ прерывания беременности на дому — горячие ванны с горчицей. В ванну набирается вода из-под крана, в нее насыпается много горчичного порошка. Дама садится в воду так, чтобы она доходила до пояса...

Последствия: те же самые, что с тяжестями. В органах малого таза резко поднимается давление. Плаценту попросту вырывает изнутри. Далее начинается кровотечение, остановить которое в домашних условиях невозможно ни самой, ни с медиками. Без оказания помощи в стационаре ванна с горчицей закончится для дамы и ее родных трагедией.

ВЫГОНЯЮТ ПЛОД ТРАВАМИ

Используют травы в разной дозировке и сочетаниях. Их заваривают или настаивают на спирту, а затем пьют или вводят внутрь. Кто-то заваривает лавровый лист в диких количествах: отвар пьет, а листья на ночь во влагалище вставляет.

Последствия: отравиться этими травами проще простого. В одних дозах они считаются лекарственными, в других — ядовитыми. Дозировка при этом рассчитывается индивидуально для каждого человека. Еще дело и в том, что при отравлении травы не вызывают сокращения матки. То есть плод гибнет и остается в утробе матери. Потом он или начинает разлагаться и в итоге убивает материнский организм, или превращается в муляж из парафина. Во время вскрытий такие находят даже у пенсионерок.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК ВО ВЛАГАЛИЩЕ

Перья и корешки, вставленные во влагалище, хорошо растут в женском организме из-за благоприятной температуры и бактериальной среды. Но они вызывают гарантированное заражение. Грязь заносится или вместе с луковицей, или попадает в организм, когда овощ начинает разлагаться, а это неизбежно. Итог в обоих случаях один — гибель плода вместе с матерью.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

■ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ ПРОВОДИТСЯ 20 МИЛЛИОНОВ НЕБЕЗОПАСНЫХ АБОРТОВ. С ОСЛОЖНЕНИЯМИ ПОПАДАЮТ В БОЛЬНИЦЫ ОКОЛО 5 МИЛЛИОНОВ ЖЕНЩИН.

■ В РОССИИ ПО СТАТИСТИКЕ 57% ВСЕХ БЕРЕМЕННОСТЕЙ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ АБОРТОМ. НА САМОМ ДЕЛЕ ИХ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ, ТАК КАК ДОМАШНИЕ АБОРТЫ И ПРОВЕДЕННЫЕ В ЧАСТНЫХ КЛИНИКАХ НЕ УЧИТЫВАЮТСЯ.

На приёме у гинеколога

СКОРО КЛИМАКС, А МЕСЯЧНЫЕ СТАЛИ ОБИЛЬНЕЕ...

Мне 49 лет. Месячные стали обильнее, хотя, казалось бы, уже близится климакс. В чем причина?

Р. Н. Орловская, Рязанская обл.

Перед приближением менопаузы яичники перестают вырабатывать яйцеклетки. Следовательно, циклы становятся нерегулярными. Это приводит к тому, что в женском организме нарушается гормональное равновесие. Уровень эстрогенов по отношению к прогестерону становится непропорционально высоким. Потеря равновесия между ними приводит к тому, что происходят обильные кровотечения. Это значит, что вскоре наступит менопауза. После ее наступления в течение 2-3 лет проблема будет решена естественным образом.

ПОЧЕМУ НЕ ПОМОГАЮТ СВЕЧИ ОТ МОЛОЧНИЦЫ?

Купила свечи от молочницы, которые посоветовали в аптеке, а они не помогли. Почему?

А. М., Дагестан

Молочница — это грибковое поражение слизистой оболочки половых органов. Она сопровождается зудом, жжением и выделениями из половых путей. Такие симптомы встречаются и при других инфекциях. Кроме того, молочница часто сопровождает половые инфекции. Применять медикаменты до диагностики — значит, смазывать картину истинной болезни. Не занимайтесь самолечением, иначе вы потеряете время. Идите к гинекологу, сдайте мазок на флору и получите грамотное лечение.

МОЖНО ЛИ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ПОСЛЕ «РЕГУЛОНА»?

После аборта назначили таблетки «Регулон». Обязательно ли их пить полгода и смогу ли я после них забеременеть?

Василиса, Тульская обл.

«Регулон» принимают после аборта в течение 3-6 месяцев. Раньше полугода беременеть не рекомендуется. Ведь необходимо восстановить эндометрий для нормального развития беременности. Прием препарата не влияет на возможность в дальнейшем иметь детей.

И. В. Харионова, гинеколог, врач I категории

Дело не в муже. Он мой мужчина, а вот с сексом... Может, это из-за климакса?

Думаю, я фригидна. Всегда мечтала испытать сильное желание в постели, «бабочек в животе», но никогда этого не чувствовала. Мужчины были разные. И ни с одним из них не получала удовольствия. Потом многолетний брак с любимым. И все эти годы изображаю в спальне африканские страсти. Я не против секса, мне раньше временами даже нравилось. Но с годами супружеские отношения стали чуть ли не повинностью. Соглашаюсь на секс, только чтобы не обидеть мужа. Вида не подаю, что нет желания, стараюсь как могу. А ведь я его люблю, и он меня. И всегда любил. Бедный, он уже, наверное, привык к моим отказам. Да и по полтиннику нам уже. Знаю, что дело не в муже. Он абсолютно мой мужчина, и у нас прекрасные отношения, общие увлечения. А вот с сексом... Может, это из-за климакса? Я уже два года нахожусь в менопаузе, хотя никаких отрицательных ощущений нет. Только немного прибавила в весе и изредка случаются приливы. Пару раз в месяц я зажмуриваю глаза, стискиваю зубы и честно отдаю супружеский долг...

Без подписи, Алтайский край

Пригодится

■ ОТ МАСТОПАТИИ 1 СТАКАН СВЕЖЕГО СОКА ЯГОД КАЛИНЫ СМЕШАЙТЕ С 3 СТ. ЛОЖКАМИ МЕДА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ПРИ ЭРОЗИИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАМПОНЫ С ОБЛЕПИХОВЫМ МАСЛОМ. ПОМЕЩАЙТЕ ИХ ВО ВЛАГАЛИЩЕ НА НОЧЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 8-12 ДНЕЙ.

■ ОТ ВАГИНИТА ЗАЛЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА И СОЦВЕТИЙ РОМАШКИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И СПРИНЦУЙТЕСЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Печень и гормоны

Часто печень у женщин погибает от гормональных противозачаточных средств, которые они принимают длительное время.

Женщина может не замечать нарушений в работе печени, но в какой-то момент наступает острый гепатит, атрофия печени, когда она перестает работать самостоятельно. Нередко такие отравления наступают от всем известного аспирина, когда люди принимают его много и долго. Казалось бы, что плохого может быть от 1-2 таблеток при головной боли или «для разжижения крови»? Но безвредных препаратов нет. Их надо принимать аккуратно и обязательно контролировать состояние внутренних органов. Такое бездумное «лечение» нередко приводит к необходимости пересадки печени.

Для вас, мусью — *Намотай на ус*

Полезная еда для мужской силы

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОСИЛЬНЕЕ РАЗЖЕЧЬ ОГОНЬ СТРАСТИ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИБЕГАТЬ К ДОРОГОСТОЯЩИМ ЛЕКАРСТВАМ. МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ.

Грибы. Обычные лисички и шампиньоны хорошо повышают потенцию за счет цинка, которого в них предостаточно.

Пряности. Специи также могут добавить «перчинку» в отношения. Например, перец чили усиливает выработку эндорфинов, повышает частоту сердечных сокращений. А входящее в его состав вещество капсаицин раздражает и возбуждает. Имбирь и чеснок улучшают кровообращение в органах малого таза и способствуют эрекции. Чеснок может усиливать возбуждение, если бы не его специфический запах, который способен отбить все желание заняться сексом.

Шоколад. Вызывает ощущение счастья. Кофеин в его составе бодрит, что совсем не лишнее для любовных утех. Еще шоколад расширяет сосуды, увеличивает частоту сердечных сокращений.

Мед. Глюкоза и фруктоза в составе меда дают энергию. Бор регулирует уровень тестостерона, а цветочная пыльца способствует его выработке.

Вино. Кверцетин, который содержится в красном вине, помогает сохранить повышенный уровень тестостерона. А еще у мужчин, которые пьют 4-7 бокалов красного вина в неделю, сокращается риск развития рака простаты на 52% по сравнению с мужчинами, которые не пьют красное вино. Красное вино защищает также сердце и мозг от повреждений после инсульта.

Бананы. Углеводы, которых много в бананах, — палочка-выручалочка для усиления потенции. Также в них есть магний и калий, полезные для сердечно-сосудистой системы.

Орехи. Кешью, миндаль, фундук, кедровый, грецкий — каждый из них богат витаминами Е, В, цинком и магнием, положительно влияющими на половую функцию. А содержащаяся в орехах аминокислота аргинин улучшает выработку оксида азота, стимулирующего эрекцию.

Морепродукты. Обратите внимание на креветки и кальмары, богатые фосфором и цинком. Эти вещества участвуют в производстве мужского гормона тестостерона.

Г. Л. Ларичев, андролог, врач II категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

РУССКАЯ ДУША – ПОТЕМКИ. ПОТОМУ ЧТО ЛАМПОЧКУ ИЛИ УКРАЛИ, ИЛИ МЕНЯТЬ ЛЕНЬ.

ФУРУНКУЛЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОДИН ЗА ДРУГИМ, А ТЕПЕРЬ ЕЩЁ И СУЧЬЕ ВЫМЯ

От фурункулов я мучаюсь с 15 лет. Сейчас мне 29. Прикладывала мазь Вишневского и ихтиоловую — прорывались. Один раз на море вскочили сразу два фурункула — один на попе, другой в интимном месте. И никакая морская вода и южное солнце не помогли. Только когда приехала домой, гнойники прорвались. А вот недавно вскочило сучье вымя. Мне кажется, что никакие лекарства не помогут, придется резать. У моей мамы недавно появился фурункул — разрезали в больнице. Потом второй — тоже резали. Сейчас вскочил третий, но врач сказал, что еще рано резать. Посоветовал прикладывать какую-нибудь мазь, чтобы снять воспаление. Еще сказал, что надо обратиться к бабке. Сколько можно так мучиться? А боли это какие! Меня поймет только тот, кто сталкивался с подобным. У знакомого тоже было сучье вымя — под обеими подмышками, гроздьями. Ему сделали переливание крови — и все прошло. Может, и мне это поможет? А лучше, наверное, найти бабку. А вдруг это сглаз? Уже так измучилась, что и в это готова поверить...

Олеся, Белгородская обл.

ЛЕКАРСТВ ВЫПИЛА, НАВЕРНОЕ, С ВЕДРО...

Выписываю «Айболит» 6 лет. Мне 87 лет. Последние 2 года меня замучила одышка. Много раз лежала в стационаре, где ставили капельницы. Но через 10 дней выписывали без улучшений. Даже когда мне было очень плохо, врач отвечал: «Пролежали 10 дней? Выписываем». Это было в 2015 году. С тех пор сама отказываюсь ложиться в больницу. Прошу помощи у читателей «Айболита». Может, есть такой рецепт, чтобы хоть немного облегчить мое состояние? Я часто вызываю скорую. Приезжают и читают мне мораль. Мол, сами не можете выпить таблетку? Но ведь это не помогает. Мне нечем дышать! Я уже столько лекарств выпила за последние два года! Наверное, с ведро... Из-за этих таблеток посадила почки — одна стала наполовину меньше, вторая плохо работает. А еще стал болеть желудок. Прошу вас, помогите! Может, отвары какие попить?

И еще вопрос: я готовила яблочный уксус — два 3-литровых баллона. Один израсходовала для лечения вздутых вен на ногах — смачивала в нем хлопчатобумажные салфетки и прикладывала. Вены перестали болеть, вздутие ушло, кожа стала ровной. Второй баллон уже 3 года стоит в подвале. Недавно подруга пожаловалась, что болят вены и никакие растирки не помогают. Открыла я баллон с уксусом, а в нем вырос гриб, похожий на чайный. И вот теперь не знаю, можно ли лечиться этим уксусом? Может, мне ответят народные целители? Знаю, таких много среди читателей «Айболита». Очень прошу, не откажите в моей просьбе.

З. С. Кондратенко, Краснодарский край

ЭТО ХАРАКТЕР БАБУШКИ ИЛИ БОЛЯЧКА ДИКТУЕТ СВОИ ПРАВИЛА?

Пишу в «Айболит» крайне редко, больше читаю. В первую очередь хочу пожелать сил и терпения всем болеющим и ухаживающим. Когда у моего дедушки начала прогрессировать деменция (слабоумие), он стал нападать на людей, ругался к соседям, кидался посудой с 8-го этажа и периодически бил бабушку. Пришлось его поместить в частный пансионат. Место неплохое, там душку хорошо кормят, регулярно моют. А то обмочится и ходит мокрый, никого к себе не подпускает. Толком не ел, в общем, кошмар...

Сейчас я переживаю за бабушку. У нее появилась та же проблема, что и у дедушки. Летом отправили ее на дачу и вычистили всю квартиру. Нашли огромную стопку нового постельного белья. Трусов, наверное, штук 150! У меня за всю жизнь столько не было. Вывезли все вещи, оставили только самое необходимое. Осенью бабушка вернулась в квартиру и даже не поняла, что весь ее хлам пропал. Так и живем... Еще у бабушки в поведении появилось много тонкостей. Например, каждый вечер собирается куда-то ехать. После ужина спрашивает: «Ну что, скоро едем?» Начинает собираться в дорогу...

Мы наняли бабушке сиделку, и мне все время стыдно перед этой женщиной. Бабуля оскорбляет ее и поливает грязью. Это характер бабушки или болячка диктует свои правила? У нее всю жизнь был тяжелый характер. Натерпелись мы с матерью от нее унижений, да и вообще она относилась к нам как к червякам. Мама часто вспоминает, как бабушка при ней, пока муж был на сутках, приводила в дом мужиков. А еще как с воспалением легких оставила ее на два часа на 22-градусном морозе. В общем, мама не готова возиться с бабушкой и тратить свои нервы. Ее можно понять. Меня бабушка тоже не любила, но у меня откуда-то берутся силы и терпение не бросать ее. Живой же человек, да и родной как никак...

Часто в первых строчках описания больных с деменцией проскакивает фраза, мол, у человека и до болезни был тяжелый характер. Скажите, а вот те родные, которые были добрые и ласковые, при появлении болезни становятся агрессивными и позволяют себе хамство, оскорбления? Хотелось бы, чтобы мне ответили знающие читатели и рассказали, чего мне ждать.

Юлия, письмо с сайта

Мучает шум в ушах и голове, и ничего не могу с этим поделать

Мне уже 75 лет, стали донимать болячки. Давно выписываю «Айболит» и вот в одном из номеров прочитал письмо женщины, которая жаловалась на шум в ушах. Номер за номером ждал, что на странице «Спешим помочь» появятся ответы читателей, но их до сих пор нет. Решил и я написать о своей проблеме. Меня тоже мучает шум в ушах и голове, и ничего не могу с этим поделать. Проверяли голову, диагностировали ишемию головного мозга. Назначили уколы и таблетки на 4 тысячи рублей. Все купил, пропил, проколол, а толку никакого. Читал, что нужно пить настой укропа. Начал принимать, пью его и сейчас, но результатов нет. А еще у меня давно болят уши, реагируют на погоду, и голова тоже. Что делать — не знаю. Надеюсь только на народную медицину. Может, кто откликнется? Вдруг у кого-то было подобное? Буду рад любому рецепту.

В. И. Посаженко, Саратовская обл.

Температура держалась целую неделю, хотя принимал антибиотик...

Сколько дней обычно при пневмонии держится температура и когда можно говорить, что антибиотик неэффективен? Вот история моей болезни.

В среду простудился, в пятницу поднялась температура. Принимал «Амиксин», но температура держалась 37,5-38°С. Болела голова, кашлял, но насморка не было.

В понедельник симптомы те же, головная боль, правда, прошла и больше не появлялась. Вызвал на дом терапевта. Выписала антибиотик «Флемоксин» на случай, если температура не спадет. Диагноза никакого не поставила. Когда температура поднялась до 39,2°С, позвонил в скорую. Сказали, если нет улучшений, можно начать пить антибиотик. Начал принимать «Флемоксин» по 750 мг 3 раза в сутки.

Во вторник съездил на рентген и сдал анализ крови. Уже другой терапевт по результатам рентгеновского снимка сказал, что начинается пневмония, возможно, вирусного происхождения. А поскольку она только начинается, можно подлечиться дома. Порекомендовал допить курс «Флемоксина» и «Амиксина», прописал «Вобэнзим», антигистамины, «Бромгексин» и еще что-то откашливающее.

Вторник, среда — температура держится в районе 37-38°С. Мокрый кашель день-два немного усиливается и не дает спать. Принял на ночь одну таблетку «Эреспала» (в аптеке фармацевт сказал, что он хорошо помогает при кашле и пневмонии). После этого кашель действительно куда-то пропал и больше не появился, но сразу после приема «Эреспала» температура за час подскочила на 1,5°С — до 38,5°С. Можно ли принимать «Эреспал» при пневмонии (в инструкции в показаниях об этом нет ни слова)? В субботу температура была 37,4°С. Понимаю, что читатели «Айболита» такие же грамотеи, как и я. Но, если с кем-то случалось то, с чем пришлось столкнуться мне, хотя бы расскажите, сколько мучились, как быстро выздоровели и чем лечились? Как чувствуете себя спустя время?

А. Пахомов, Иркутская обл.

ПОСЛЕ ЛЁГКОЙ ПРОСТУДЫ ПОЛНОСТЬЮ ПОТЕРЯЛ СЛУХ

Больше месяца назад у меня стал вдруг резко ухудшаться слух. Перед этим я перенес простуду в легкой форме. Началось все с непонятного бормотания в ухе. На следующий день появился сильный звон, и в последующие дни слух начал катастрофически падать. Обследование выявило IV степень сенсоневральной тугоухости в острой стадии. К сожалению, мне на руки не выдали результатов аудиометрии. Через неделю после появления первых проблем со слухом пришлось срочно ложиться в больницу. Лежал в лор-отделении 10 суток, аудиограмма показывала, что правым ухом могу едва слышать. Но я полностью оглох, ничего вообще не слышал! Даже громкий крик врача, который называл мне цифры, я вообще не слышал. Меня выписали с рекомендацией дальше наблюдаться у лора. До сих пор слух ко мне не вернулся. Почти целый месяц ничего не слышу и ничего не меняется. Очень трудно общаться с родными, выручают бумага и ручка. По губам читать не могу, а телевизор и радио для меня теперь — бесполезные вещи. Никогда не слушал музыку в наушниках, так как знал, что это портит слух. Но, даже соблюдая все меры предосторожности, все равно оглох. До сих пор не понимаю, из-за чего? МРТ ничего подозрительного не обнаружила. Буду ли я вообще когда-нибудь слышать или до конца жизни меня ожидает глухота? Неужели ничего не сделать? Я не перенесу этого! Любимую работу, можно сказать, потерял. Я в депрессии...

Сергей, Ленинградская обл.

Кто приютит?

Все время читала «Айболит» и плакала, смеялась и радовалась за тех, кому повезло в лечении. Дай им Бог здоровья и благополучия в жизни. А теперь сама обращаюсь за помощью. Остались мы с сыном без крыши над головой. Просим помочь найти пустующий домик в районе пос. Майского, Белгородской области. Может, кто-то знает о таком? Сын там работает на двух работах. Ему 30 лет, мне 62 года. Мы работящие, не пьем, правда, сын курит, хоть я и ругаю его. Он не женат, руки у него золотые. Помогите, очень просим. Плохо без своего дома!

Р. И., Валуйки, Белгородская обл., тел. 8-905-671-74-04

***

Мне 58 лет, вдова. Живу с дочерью и внуком в дыре, где всего 18 домиков, нет газа, вода привозная. Транспорт не ходит, ничего нет, даже магазинов! Ребенок растет, ему через 2,5 года идти в школу, а он даже в садик не ходил. Да и дочь куда-нибудь пошла бы работать. Купить домик нет возможности. Мы бы с радостью досматривали стариков, любили бы их как родных. Ведь мои родители умерли. Или, может, откликнется одинокий нескандальный мужчина-вдовец? Или у кого-нибудь есть пустующий домик?

Галина, Ставропольский край, тел. 8-928-312-45-59

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ТЕРПИТЕ, ЖИВИТЕ ПО СОВЕСТИ, ЧТОБЫ ПОТОМ СЕБЯ НЕ КОРИТЬ

Для Ирины Т. из Республики Хакасия, автора письма «Отец ненавидит меня и моих детей, оскорбляет, буквально отнимает у меня здоровье» («Айболит» №25 за 2016 г.).

Я была в подобной ситуации. У меня отец был болен деменцией с 2010 года. Ухаживала и мучилась из-за его тяжелого характера, и не только. Ко всему прочему брат терзал меня из-за пенсии отца, хотя сам не помогал. Ирина, вы пишете, что отец отказывается принимать лекарства, думает, что хотите отравить его. Так вот, таблетки можно растирать и добавлять в кашу. Я так делала. Надо терпеть и молиться — другого выхода нет. Я срывалась, хотела определить отца в интернат хотя бы на месяц, но не решилась. Было очень тяжело, однако после его смерти помню только хорошее. Этого было больше, несмотря ни на что. Терпите, живите по совести, чтобы потом себя не корить. Уверяю вас: по закону жизни за все воздается. Сами потом это почувствуете. Желаю терпения и здоровья. А вашему отцу и самому очень тяжело, поэтому желаю ему легкой участи, насколько это возможно.

С. Ю. Гарипова, Татарстан

УСПОКОЙТЕСЬ И УСПОКОЙТЕ ДЕВОЧКУ!

Для Марины из Ставропольского края, автора письма «Мой тринадцатилетний ребенок на 6-м месяце беременности» («Айболит» №24 за 2016 г.).

Вашей акселератке сейчас очень трудно и страшно. Приласкайте ее, успокойте. Она стала жертвой всплеска половых гормонов. Возможно, она недолюбленная в семье. Все пройдет и будет хорошо. Ребеночка никому не отдавайте и простите парня — он просто большой ребенок.

Л. Н. Алдаева, Саратовская обл.

НАЛАДИТЬ МОЧЕИСПУСКАНИЕ ПОМОГУТ ТРЕНИРОВКИ

Для Галины и Нины из Кемеровской обл., которые страдают от частого ночного мочеиспускания («Айболит» №21 за 2016 г.).

У медиков есть понятие скрытый диабет, который в лежачем положении может вызывать частое мочеиспускание. Поэтому человек и мучается — ночью часто встает в туалет. Немедленно начинайте тренировку: как можно чаще, хотя бы по 10 раз, на выдохе втягивайте в себя промежность. Делайте так или сидя, или лежа. Ужинайте пшенной кашей, лучше молочной, но можно и на воде. Соли кладите мало. Очень хорошо знакома с этим изнуряющим недугом, поэтому, надеюсь, мои советы помогут вам его обуздать.

В. Н. Любимова, Кемеровская обл.

ТЕПЕРЬ ТОЛЬКО «ПУГАЮ» КРАУРОЗ САМОГОНОМ

Для Натальи из Псковской обл., автора письма «Неужели краурос не оставит меня до конца жизни?» («Айболит» №2 за 2017 г.).

Когда мне было 17 лет, искупалась в холодной речке и застудилась. На половых органах появилось что-то похожее на «ежика», который сильно чесался. Лечили меня свечами и мазями, но это почти не помогало. Так с краурозом я и жила! От сухости слизистой избавлялась при помощи тех же аптечных свечей. Еще при необходимости применяла вазелин. Мужу ничего не рассказывала. Так и вышла на пенсию с этим хроническим заболеванием. В начале 1990-х годов, когда в аптеках исчезли все лекарства, стала потихоньку интересоваться у людей, кто что знает о лечении краурозa. Мне посоветовали промывать наружные половые органы водкой. Попробовала. Сильно пекло, но другого выхода у меня не было. Во время сильного обострения наматывала бинт на палец, пропитывала самогоном и протирала половые губы и влагалище. Поначалу жгло, боль пульсировала, но через 5 минут все проходило. На второй день процедуру повторила, жгло уже значительно меньше. На третий день смазала уже основательно, насколько достала бинтом. С тех пор прошло 20 лет, в аптеку больше не ходила, но иногда свою болячку «лугаю» самогоном — так, на всякий случай. Самогон лучше использовать домашнего приготовления. Или же разведите медицинский спирт до нужных градусов. Лечитесь, не опускайте руки!

М. И., письмо с сайта

Если мама ругает, а бабушка жалеет и причитает — это тупик

Для Ольги Т. из Тюменской обл., автора письма «В нашей трехлетней войне пока побеждают испачканные трусы», 6-летний ребенок отказывается ходить в туалет по-большому («Айболит» №2 за 2017 г.).

В описанной вами проблеме есть три аспекта: медицинский, педагогический и психологический. И действовать надо во всех трех направлениях. Первое — убедитесь, что у ребенка нет заболеваний, способных вызывать проблемы с дефекацией. Покажите сына квалифицированному детскому хирургу и удостоверьтесь, что нет трещин в области ануса, начинающегося геморроя, в том, что не нарушен тонус сфинктера (мышцы, закрывающей прямую кишку). Сдайте анализ кала на яйца глист и сделайте соскоб на энтеробиоз. Проследите, нет ли у ребенка запора — это не только отсутствие стула, но и уменьшение количества кала. Если есть запор, попробуйте справиться с ним при помощи диеты или препаратов, например свеч с глицерином. Второе — если борьба с ребенком заканчивается победой ребенка (не выполняет просьбы родителей), то ему от этого не должно быть плохо. Плохо — не значит, что его надо бить, морить голодом и читать многочасовые лекции. У вас есть много способов наказать и поощрить сына — не выполнить его просьбу по принципу «ты мне — я тебе», лишить мультиков, игрушек, похода к другу. При этом ваша победа должна всячески поощряться, например игрушками или другими способами. Заставляйте сына стирать запачканные трусы. Важно, чтобы все члены семьи были заодно. Если мама ругает, а бабушка жалеет и причитает, — это тупик. Больше всего на свете ребенок хочет быть любимым. И он, естественно, таковым и остается для вас, как бы часто ни пачкал трусы. Но ради ребенка надо контролировать проявления вашей любви. Третье — убедитесь в том, что у сына нет психологических проблем, связанных с посещением туалета. Возможно, ему страшно сидеть одному в туалетной комнате? Плюс сделайте процесс дефекации управляемым. Для этого приучите ребенка к тому, чтобы он каждое утро начинал с туалета. Если вышеописанные действия не приведут к успеху, единственный путь решения проблемы — обратиться к квалифицированному детскому психиатру.

Е. Н. Петрова, педиатр, врач высшей категории

С помощью мумиё вылечила лишай не только у себя, но и у котят

Для В. И. Архипова из Коми-Пермяцкого АО, автора письма «Доктор сказала, с моим лишаем к ванне не приближаться» («Айболит» №25 за 2016 г.).

Когда-то я тоже подцепила стригущий лишай. Тогда с таким диагнозом сразу направляли в инфекционную больницу. Но маме коллега посоветовала простой и очень эффективный рецепт, который мне помог. Она им вылечила своего кота, а в советское время животных с лишаем вообще не лечили — сразу усыпляли. Рецепт такой. Нужно купить очищенное мумие, но не в таблетках, похожих на прессованный порошок. Оно должно быть темно-коричневого, почти черного цвета, и размягчаться, если помять в руках. Сделайте из него лепешку, приложите к лишаю и закрепите пластырем. Ощущение будет немного неприятное. Не помню точно, сколько его держала, а когда сняли, на коже осталось только чистое розовое пятно. Повторяйте процедуру, пока кожа не очистится. Хорошо бы при этом еще пропить курс мумие.

Кстати, мы потом вылечили и котят, от которых я тогда заразилась. В случае с животными нужно сделать очень крепкий раствор мумие (буквально в 1 ст. ложке воды растворить несколько таблеток или кусочек мумие) и каждый день смазывать пораженные места. Кстати, врач запретил мыться, потому что с водой разносятся споры лишая. Это очень заразная гадость. Хорошо, если во время лечения будете жить в доме один. Запаситесь терпением. Желаю удачи!

И. В. Сахарова, Воронежская обл.

Прикинь на себя

МАМЕ МОЕЙ ПОМОГЛИ ПИЯВКИ И МАССАЖ

Моей маме 8 лет назад на спину ставили пиявок, ей помогло. Не знаю, что именно — пиявки или мануальный терапевт, потому что она делала эти процедуры одновременно. Насчет анализов: мама вроде ничего не сдавала, но в то время могли быть другие правила. Пиявка используется один раз и сразу уничтожается, так что точно ничем нельзя заразиться. Не переживайте на этот счет. В любом случае посоветуйтесь с гирудотерапевтом. Думаю, такой найдется в каждом региональном центре. Но вот на что надо обратить внимание: если у вашего папы плохая свертываемость крови, ему, скорее всего, не стоит ставить пиявок. Это может привести к кровотечению.

Р. М. Степанюк, Брянск

Целебные пиявки для больной спины

Пригодится

Для Юрия Геннадьевича из Приморского края, автора письма «Терапевт предложил полечить больную спину пиявками» («Айболит» №2 за 2017 г.)

ИЩИТЕ ХОРОШЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПО ОТЗЫВАМ БОЛЬНЫХ

По своему опыту скажу, что прежде всего надо найти причину болей в спине. Для этого хорошо бы сделать МРТ (магнитно-резонансную томографию) того отдела позвоночника, который болит. Если там протрузия или межпозвонковая грыжа (еще важен ее размер), то массаж делать категорически нельзя. При протрузии и грыже размером больше 11 мм нужна операция. В любом случае пусть отец обратится за консультацией к неврологу или нейрохирургу. А вот пиявки в любом случае показаны и действуют очень хорошо! Отмечу противопоказания к лечению пиявками для мужчин: несвертываемость крови (гемофилия), индивидуальная непереносимость веществ, которые впрыскивает пиявка. Если у вашего отца нет аллергии и заболеваний поджелудочной железы, то, скорее всего, у него нет и непереносимости к пиявкам. Однако процедуру должен проводить квалифицированный врач-гирудотерапевт. Поставить и снять пиявку может человек, не имеющий медицинского образования, а вот выписать рецепт (количество пиявок на сеанс, на курс, на какие области, в какой последовательности, на какое время, с какими интервалами) и оценить реакцию организма может только специалист. У врача должна быть лицензия на занятие подобной деятельностью и сертификат. Но это не всегда показатель надежности — регалии в наше время получить не проблема. Ищите хорошего специалиста по отзывам больных, особенно, если с момента их лечения прошло хотя бы несколько месяцев. Удачи!

В. И. Березин, врач-гирудотерапевт

От бессонницы

■ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ИЛИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЗЕЛЕНИ УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ В СТАКАН ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ СОК ОДНОГО ЛИМОНА И 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА. ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ.

На приёме у диетолога

СЪЕДАЮ ПО ПАЧКЕ СОЛЁНЫХ КУКУРУЗНЫХ ПАЛОЧЕК В ДЕНЬ

Мне 80 лет. В последнее время пристрастилась к соленым кукурузным палочкам (их еще называют снеками). Съедаю по пачке в день. Хотелось бы узнать, вредны ли они?

Г. Г. Черненькая, Армавир

Снеки — это не только кукурузные палочки, но и любые легкие закуски, которые можно съесть в качестве перекуса. К ним относятся чипсы, крекеры, сухарики, орешки, семечки, сушеные кальмары или рыба, попкорн. В кукурузных снеках нет почти никаких полезных веществ. Ведь их готовят из очищенной кукурузной муки, в которой после тепловой обработки остается очень мало витаминов. Зато есть масса вредных искусственных добавок типа глутамата натрия и ароматизаторов. Все снеки очень калорийные, поэтому не стоит ими злоупотреблять, иначе можно набрать лишний вес. Кроме этого, большинство снеков сухие. Разбухая в желудочно-кишечном тракте, они приводят к запорам. И еще в любых соленых снеках очень много соли, которая задерживает жидкость в организме, а это ведет к повышению давления.

Советуем приготовить их дома. Понадобится 50 г кукурузной муки мелкого помола, 50-70 мл воды, соль, специи по вкусу, 1,5 ст. ложки растительного масла. В небольшую тарелку насыпьте просеянную муку, добавьте соль, специи, сушеную зелень. Влейте масло и перемешайте. Воду доведите до кипения и залейте ею кукурузную смесь (лучше добавлять постепенно). С помощью вилки замесите жидкое тесто. Накройте другой тарелкой и пусть остывает до комнатной температуры. Разогрейте духовку до 180°С. Противень застелите пергаментной бумагой и выложите на нее остывшее тесто. Разровняйте массу. Поставьте на 10-15 минут в духовку. Разрежьте горячий пласт на квадраты.

С.Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Знаете ли вы, что...

■ ЛУК ПОМОГАЕТ ПОНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ И УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА, ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ ТРОМБОВ.

■ БЕЛЫЕ ВИНА ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, НЕФРИТЕ, ЦИСТИТЕ, ПРОСТАТИТЕ. А СУХИЕ — ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА.

■ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ В ВЕШЕНКАХ ОСОБЫЕ ПОЛИСАХАРИДЫ, КОТОРЫЕ ОБЛАДАЮТ СВОЙСТВОМ МОЩНО ПОДСТЕГИВАТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ.

ЧАЙ — ЭТО БОЖЕСТВЕННЫЙ НАПИТОК, КОТОРЫЙ ДАЕТ НАМ ПОВОД С ЧИСТОЙ СОВЕСТЬЮ СЪЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ ПОЛКИЛО КОНФЕТ.

При дисбактериозе

Люди, страдающие дисбактериозом кишечника, плохо переносят растительную пищу. Но не стоит вообще отказываться от овощей и фруктов. Ведь в них содержатся пребиотики, которые помогают размножению полезных бактерий. Чтобы избежать неприятных ощущений, диетологи рекомендуют при дисбактериозе употреблять овощи, фрукты и ягоды в измельченном виде и без кожицы. А самые грубые желательно варить или готовить на пару. Хорошо размножаются полезные бактерии и в кисломолочной среде, поэтому кефир, ряженка, творог, сметана всегда должны быть на столе.

Для тех, кому за...

Не могу без мяса!

Ну и ешьте на здоровье. Ведь отказ от мяса — это путь к анемии.

Хотя... с возрастом полезно ограничить потребление мясных продуктов. Пожилым людям не стоит налегать на жареное, запеченное на открытом огне мясо, тем более приправленное острыми пряностями и соусами. Особую осторожность надо проявить тем, кто страдает панкреатитом, холециститом, синдромом раздраженного кишечника. Но уж если очень хочется мяса, не стоит отказывать себе в этом. Готовьте его на пару в виде фрикаделек и котлет.

Кофе не пью, а нюхаю...

Очень люблю кофе, но пить его не решаюсь, поскольку давление повышенное. Выход из положения нашла такой: я его нюхаю. Оказывается, запах кофе действует противоположно самому напитку — не возбуждает, а успокаивает нервы. Тем, кто слишком возбудим, стоит иметь при себе пузырек с молотым кофе. Разволновались — понюхайте кофе.

Ольга, Свердловская обл.

Инжиром лечу кашель

Люблю инжир и с его помощью поднимаю настроение. А еще этот замечательный фрукт улучшает пищеварение. А если появляется кашель или болит горло, варю 4 измельченных сушеных плода в 2 стаканах свежего непастеризованного молока. Довожу до кипения, а потом томлю на плите около двух часов. Пью целебный напиток горячим по 1 стакану 2 раза в день до еды. Когда внезапно заболит зуб, натираю десны теплой мякотью инжира. На несколько часов боль утихает. Этого хватает, чтобы затем спокойно обратиться к врачу. Сладкоежкам вместо конфет советую есть инжир. Он не только вкусный, но и абсолютно безвредный для фигуры.

Н. Каркачева, ст-ца Тамань, Краснодарский край

О зелёном луке

Вся польза зеленого лука скопилась в его мясистой белой ножке, чуть меньше полезных веществ в зеленых перьях.

■ Богатое содержание витаминов в зеленом луке — подспорье во время весеннего авитаминоза. Он убирает сонливость, весеннее утомление, упадок сил, помогает при головокружениях, простудных заболеваниях и гриппе.

■ Калий в составе зеленого лука укрепляет мышцу сердца и сосудистые стенки, нормализует давление.

■ Хлорофилл в перьях лука нужен для хорошего кроветворения, потому зелень лука полезна при малокровии.

■ Кальций и фосфор в луке укрепляют зубы и десны, очищают от микробов ротовую полость.

■ Лук заменяет в клетках ионы натрия на ионы калия, это способствует выведению из организма излишков жидкости.

■ Как желчегонное средство и для профилактики камнеобразования в желчном пузыре достаточно съедать ежедневно по 2-3 перышка зеленого лука.

■ Зеленый лук содержит антиоксидант кверцетин — он борется с раковыми заболеваниями.

Рецепты народной медицины — **На каждый день**

Когда айва приносит пользу

ПЛОДЫ АЙВЫ — МОЧЕГОННОЕ, ВЯЖУЩЕЕ, АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ, КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. СЕМЕНА ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

■ **При запорах** в термосе залейте 1 чайн. ложку сушеных листьев айвы 1 стаканом кипятка и настаивайте не меньше часа. Остудите и выпейте за 30 минут до ужина.

■ **Для заживления ожогов** залейте семена айвы кипяченой водой в соотношении 1:50, встряхивайте в течение 5 минут, а затем процедите через марлю. Получается настой слизистой консистенции. Обожженные места смазывайте им 1-2 раза в день. Процедуру повторяйте 3-4 раза подряд с интервалами в 10-15 минут.

■ **Для остановки маточных кровотечений** 3 раза в день пейте чай с айвой. Для его приготовления плоды мелко нарежьте и заварите кипятком.

■ **При пародонтозе** залейте 1 чайн. ложку измельченной коры айвы 1,5 стакана воды и держите на маленьком огне 20 минут. Затем остудите при комнатной температуре, процедите. Полощите отваром рот 3 раза в день.

■ **Свежий сок айвы** снижает температуру тела. А еще полезен после длительной болезни для восстановления сил. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ **От приступов бронхиальной астмы** залейте 1 ст. ложку измельченных листьев айвы 1 стаканом горячей воды. Кипятите на водяной бане 15 минут, отожмите и доведите объем до исходного кипяченой водой. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Храните в холодильнике не более трех суток.

■ **При малокровии** залейте 50 г свежих нарезанных плодов айвы без косточек 400 мл водки или 40%-ного спирта. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 6-8 часов. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

■ **Запеченная мякоть** плода помогает избавиться от тошноты. Регулярно наслаждаясь этим десертом, беременные забудут о токсикозе.

■ **От кашля** один плод айвы нарежьте мелкими кусочками и залейте стаканом кипятка. Настаивайте полчаса. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ **В 100 г айвы** содержится меньше 50 ккал, поэтому фрукт можно включать в диеты для похудения. Для худеющих она полезна еще и тем, что обладает мочегонным, мягким слабительным и желчегонным свойствами.

P. S. Айва противопоказана людям, больным плевритом.

Пригодится

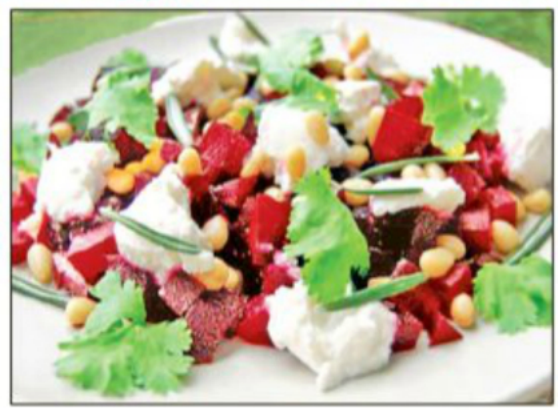
ОТ лишая смешайте 1 белок куриного яйца и 1 ст. ложку березового дегтя. Накладывайте повязки на пораженные места 1 раз в день, пока лишай не исчезнет.

ПРИ атеросклерозе 50 г цедры лимона пропустите через мясорубку, смешайте с 1 стаканом сока репчатого лука и 1 стаканом меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

ЧТОБЫ сбить температуру, залейте 3-4 дольки апельсина 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и дайте настояться 30 минут. Пейте настой несколько раз в день.

ПРИ язве желудка залейте 20 г истолченных грецких орехов 1/2 стакана кипятка, настаивайте, помешивая, 30 минут. Процедите, добавьте 1/2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 десертной ложке в день.

Обедаем дома



Ароматный суп из чечевицы с чесноком

300 г красной чечевицы, по 1 луковице и помидору, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 3 куска белого хлеба, растительное масло, 10 г имбиря.

Чечевицу отварите до готовности. Лук и помидоры крупно нарежьте, морковь и имбирь натрите на терке, чеснок мелко порубите. Все овощи поджарьте на сковороде с небольшим количеством масла и добавьте в кастрюлю к уже готовой чечевице. Варите суп 10-15 минут. Остудите, измельчите в блендере до однородной массы. Хлеб нарежьте мелкими кубиками и поджаривайте без масла на сковороде на медленном огне в течение 10 минут, постоянно помешивая. Добавьте сухарики в суп перед подачей на стол.

Запечённая баранья корейка

0,5 кг корейки на кости, по 2 ст. ложки соевого соуса и приправы для мяса (или любой другой), растительное масло для маринования и жарки, соль, перец по вкусу.

Смешайте соевый соус, приправу и 2 ст. ложки растительного масла. Этим маринадом натрите корейку, посолите, поперчите. Оставьте мариноваться на 2 часа при комнатной температуре. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте на нем баранину с двух сторон до румяной корочки. Переложите мясо на противень и отправьте в разогретую до 200°С духовку на 20 минут. Достаньте противень из духовки, накройте мясо фольгой и запекайте еще 20 минут. Подавайте, разрезав на порционные куски. На гарнир к корейке хорошо подходят тушеные овощи.

Салат из свёклы с адыгейским сыром

3 мелкие свеклы, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 150 г адыгейского сыра, соль, перец, зелень, растительное масло.

Отварите свеклу, почистите и нарежьте тонкими кружочками или кубиками. Зубчики чеснока порежьте на кусочки и обжарьте на разогретом растительном масле. Добавьте к чесноку свеклу и жарьте еще 5-7 минут, помешивая. Выложите на блюдо. Адыгейский сыр и яйца нарежьте кубиками. Выложите сверху на свеклу. Посолите, поперчите, украсьте зеленью.

Рыбный день — четверг

Хек с зелёным луком

600 г филе хека, 1-1,5 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, несколько перьев зеленого лука, масло растительное, соль по вкусу, мука.

Филе порежьте некрупными кусочками, хорошо посолите, обваляйте в муке и обжарьте. Добавьте лук и прожарьте еще минуты 3-4. Полностью залейте рыбу молоком и тушите под крышкой на небольшом огне 7-10 минут. Блюдо будет готово, как только загустеет соус. За 2 минуты до конца приготовления добавьте нарезанный зеленый лук.

Закуска в гнёздышках

500 г рыбного филе, 400 г батона, по 100 г майонеза и сыра, 2 стакана молока, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 2 ст. ложки сока лимона, соль, специи, растительное масло.

Лук и укроп измельчите, рыбу нарежьте маленькими кубиками. Смешайте рыбу, лук, зелень, соль, специи и лимонный сок. Батон нарежьте на кусочки толщиной 2 см и смочите их в молоке. Форму для выпечки смажьте маслом и выложите кусочки батона. Серединку каждого прижмите так, чтобы получилось углубление, вложите рыбную начинку. Смажьте майонезом и запеките. За 5 минут до готовности посыпьте сыром.

Морской язык «под снегом»

400 г морского языка, 100 г сметаны, 3 яйца, 1 чайн. ложка растительного масла, 1/2 чайн. ложки разведенной горчицы.

Рыбу порежьте, опустите в кипяток и варите не дольше 5 минут. Для соуса смешайте желтки, сметану, горчицу и растительное масло. Вареную рыбу положите в форму для запекания и залейте соусом. Взбейте охлажденные белки со щепоткой соли в крепкую пену и выложите ее на рыбу. Накройте форму фольгой и запекайте 20 минут в разогретой до 190°С духовке. Снимите фольгу и запекайте еще 5-7 минут.

В доме малыш

Тыквенный крем-суп

250 г мякоти тыквы, 100 г моркови, 3 веточки укропа или петрушки, 125 мл молока.

Овощи нарежьте кубиками. Высыпьте в кипящую воду и варите 20-25 минут, пока не размягчатся. Остудите и взбейте блендером в пюре. Добавьте измельченную зелень. Влейте в пюре подогретое молоко и варите на медленном огне 5 минут. Если суп получится слишком густой, его можно разбавить, добавив немного овощного отвара.

Печёночные кексы

500 г печени, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны (или натурального йогурта), 2 ст. ложки манки (или муки), 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока (по желанию).

Печень помойте, очистите от пленок. Пропустите через мясорубку вместе с морковью, луком и чесноком. Добавьте сметану, манку, яйца, хорошо перемешайте. Разлейте готовое тесто по формочкам. Духовку разогрейте до 180°С. Выпекайте кексы 25-30 минут.

Рекомендуем **Очень вкусно!**

Десерты из бананов

Мы привыкли есть эти фрукты в сыром виде. А ведь из них можно приготовить вкусные и полезные десерты.

Запеченные с творогом и йогуртом

4 банана, по 100 г творога и йогурта, 1 яйцо, по 2 ст. ложки меда и лимонного сока.

Очищенные бананы разрежьте вдоль. Выложите в форму и сбрызните лимонным соком. Творог разотрите с йогуртом, добавьте яйцо, мед и перемешайте до однородной массы. Залейте бананы этой смесью и поставьте в духовку на 20-25 минут.

Шоколадное эскимо

5 бананов, 100 г горького шоколада, 1 стакан измельченных грецких орехов.

Некрупные бананы очистите и разрежьте поперек на две половинки. Шоколад растопите на водяной бане или в микроволновке. В бананы воткните палочки от мороженого и окунайте их в растопленный шоколад. Затем быстро, пока шоколад еще горячий, посыпьте «эскимо» орехами. Уберите в холодильник, пока шоколад не застынет.

Оладушки на кефире

2 спелых банана, 1 стакан кефира, 1 чайн. ложка соды, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки сахара, 200 г муки, 1/4 чайн. ложки соли, растительное масло для жарки.

Кефир смешайте с содой, влейте яйцо, взбитое с сахаром, добавьте очищенные и размятые вилкой бананы. Всыпьте просеянную муку, соль и размешайте. Жарьте оладушки с обеих сторон на среднем огне, пока не зарумянятся. Выложите готовые оладьи на салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Банановые «лодочки»

6 бананов, 3 яичных желтка, 1/3 стакана молока, 2 ст. ложки сахарной пудры, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, соль.

Помойте бананы в кожуре и, не очищая, разрежьте вдоль пополам. Аккуратно достаньте мякоть. В молоко добавьте щепотку соли и сахарную пудру. Масло растопите на сковороде, обжарьте на нем муку. Влейте в муку молоко, помешивая, чтобы не образовались комки. Снимите соус с плиты и перемешивайте до охлаждения. Бананы разомните вилкой. Отделите белки от желтков. Желтки введите в остывший соус по одному, постоянно перемешивая до однородности. Добавьте банановое пюре, затем взбитые в стойкую пену белки. Лодочки из банановой кожуры выложите на противень, смазанный маслом. Наполните их приготовленным кремом. Запекайте банановые лодочки в разогретой до 200-220°С духовке 6 минут.

Полезный коктейль из банана зарядит энергией на весь день. Мякоть одного фрукта разомните и смешайте с морковным и апельсиновым соками (каждого по 0,5 стакана). Добавьте чайную ложку меда и немного сока лимона.

Блинный пирог

Остались несладкие блины? Испеките из них вкуснейший пирог со шпинатом и грибами.

6 блинов, по 400 г шпината и шампиньонов, 1 крупная луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки (с горкой) тертого сыра, 1 ст. ложка муки (с горкой), 1/4 стакана сливок, растительное масло, соль, перец.

Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте до золотистого цвета и добавьте порезанные грибы и шпинат. Когда выпарится жидкость, огонь уменьшите до среднего. Всыпьте муку и тщательно размешайте. Влейте сливки, посолите, поперчите по вкусу и тушите на среднем огне до небольшого загустения. Соус должен получиться не слишком густым, но и без излишней жидкости. Форму застелите фольгой, выложите в нее первый блин, на него — часть соуса, затем второй блин, соус и так далее, пока не выложите все блины и весь соус. Последний блин посыпьте тертым сыром (можно с соусом). Запекайте в разогретой духовке 15-20 минут.

Со временем тягаться не то что трудно — невозможно

Однажды утром я просыпаюсь, а рядом со мной дедушка лежит. Это мой муж Ванечка. Когда ты на протяжении долгих лет каждый день видишь человека, то этот процесс как-то незаметен. Я берегу Ивана, забочусь о нем, но с его величеством временем тягаться не то что трудно — невозможно. Мне кажется, не нужно думать об этом все время. Написал завещание на случай ее, которая на букву С, и гуляй себе смело. Лучше уж пусть она тебя где-нибудь на лесной тропинке прихватит, или в горах, или у моря, чем в постели. Нужно уметь любить природу, разговаривать с ней, жалеть ее. Ведь не зря с давних времен природу называют матерью. Ветер тебя погладит, солнышко согреет, птичка для тебя споет. Как же я это все чувствую! И даже стареть не страшно.

...Вот допишу это письмо и пойду обниму свою березку. Мне кажется, она ждет меня. Может, это смешно, но я верю, что ждет...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

«Представь себе, что я ёжик... Хожу и пыхчу себе... Пых!»

Меня буквально выводило из себя, когда муж начинал ворчать по какому-то поводу. Не ругаться, не сердиться, а именно ворчать — ходит и что-то бубнит себе под нос. Я просто взрывалась от злости! Однажды в ответ на мои вопли он сказал: «Ну чего ты раскричалась? Представь себе, что я ежик. Хожу и пыхчу себе... Пых!» От неожиданности я расхохоталась. Потом представила себе супруга в виде пыхтящего ежика — и всю злость как рукой сняло. Теперь, как только он начинает бубнить, я говорю и себе, и ему: «Ёжик, пых!» И мы оба смеемся.

Ольга, Пермь

ДЕВУШКИ, УЧИТЕСЬ ГОТОВИТЬ! НЕ ВАЖНО, ЗА КОГО ВЫ ВЫЙДЕТЕ ЗАМУЖ, ОН ВСЕ РАВНО БУДЕТ ХОТЕТЬ ЕСТЬ!

Знаете ли вы, что...

● Каждый мужчина мечтает, чтобы отец жены относился к нему не как к зятю, а как к сыну. Это выяснили специалисты из Индии. Любовь тестя для мужчины важнее, чем уважение. А после вступления в брак 47% мужчин и 53% женщин собираются относиться к родителям супруга (супруги) так же, как к своим собственным.

● Ученые советуют супругам делиться хорошими новостями перед сном. Это укрепляет не только брак, но и здоровье. Такие пары меньше страдают от стресса, у них более близкие отношения. Благодаря такому общению снижается риск возрастных заболеваний, связанных с беспокойством, бессонницей и бездействием.

● Фотографии и картины, которые находятся в спальне, по мнению психологов, программируют события вашей жизни. Хотите жить дружно и счастливо? Повесьте фото, на которых изображены радостные моменты вашей семейной жизни. На прикроватную тумбочку поставьте свадебные или праздничные снимки. Приятных событий станет намного больше.

Поумнел сосед, видимо

У меня с одним соседом машины одинаковые. Так вот выхожу тут после снегопада, вижу — кто-то очистил мою машину (наполовину, правда). Ну, думаю, перепутал, видать. Вчера опять снег был. Утром выхожу — у меня очищен только номер. Поумнел сосед, видимо.

Андрей, Салехард

Мой знакомый просто гений...

Решили его родители продать квартиру. Долго искали покупателей, в итоге появилась семья. Мол, квартира нравится — покупаем. Сами они в другом городе жили, а квартиру для дочери присмотрели, которая поступила в институт. Продали, рассчитались. А мой знакомый стал ухаживать за этой девушкой. В итоге — квартиру продали, сын женился и въехал обратно в квартиру своих родителей.

Инна, Калужская обл.

Больше отец с приёмами не приставал

С детства отец (полицейский) заставлял меня учиться боевым искусствам, таскал по секциям, наблюдал за занятиями. Излюбленными были дзюдо, айкидо и рукопашный бой. У меня мало что получалось, доходило до истерик. История эта закончилась тем, что в очередной раз схватив меня за запястья с требованием «Уходи от захвата!», он получил сломанный нос от моего удара *лбом*. «Молодец, дочка!» — я запомнила навсегда. Больше с приемами не приставал.

Лидия, Приморский край

Умные мысли

■ НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ. ВЕДЬ РАБОТА ЕСТЬ ВСЕГДА, А ЖИЗНЬ ИМЕЕТ СВОЙСТВО ЗАКАНЧИВАТЬСЯ.

■ ЕСЛИ ЗАТЕВАЕТЕ ССОРУ С ЖЕНОЙ, ПОДУМАЙТЕ ХОРОШЕНЬКО — ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ ВАМ УЖЕ НАДОЕСТ РУГАТЬСЯ, А ЕЙ НЕТ!

■ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ РОЖДАЕТСЯ В СЕРДЦЕ, ОТРАЖАЕТСЯ В ГЛАЗАХ И ЖИВЕТ В ПОСТУПКАХ.

Для вас, мусью — *Намотай на ус*

Мужские комплексы

ДОЧКА ВЫРОСЛА

Некоторые отцы боятся потерять дочерей, когда у тех появляется любимый мужчина. В своей любви они заходят так далеко, что у обожаемых дочурок нет личной жизни. Как справиться с этим страхом? Для дочери вы — главный пример. Ваш образ жизни, отношение к жене, бабушке, образ мыслей и, конечно, отношение к ней будут основополагающими в построении ее отношений с мужчинами. И только от вас зависит, станете вы для дочери маяком, к которому она будет стремиться, не сбиваясь с курса. Или, наоборот, будет старательно избегать всех, кто хоть немного похож на вас. Психологи утверждают: любить — значит вовремя отпустить, дать возможность «набить шишек», набраться опыта, стать мудрее. Это и есть жизнь! Помните: вы дали ребенку жизнь, но это не значит, что у вас есть право ею распоряжаться!

НЕ ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ...

Невысокие мужчины часто испытывают комплекс неполноценности из-за маленького роста. Как правило, они агрессивны и напористы. Причина такой агрессивности, скорее, в том, что с детства им приходилось «прыгать выше головы». Однако быть мужчиной — это не значит иметь только высокий рост и груду мышц. Женщины обращают внимание и на другое — доброту, надежность, уверенность в себе, обаяние, чувство юмора. Глупая вряд ли это оценит, но зачем вам глупая? Кстати, у мужчин невысокого роста, как правило, красивые и умные жены.

Дети впитывают все как губка, копируют поведение родителей, поэтому нередко сын перенимает комплексы от отца.

РЕВНУЕТ ТОТ, У КОГО РЫЛЬЦЕ В ПУШКУ

Патологическая мужская ревность говорит о страхе потерять женщину, оказаться посмешищем. Кстати, чаще всего ревнует тот, у кого рыльце в пушку. Такие мужчины в возрасте часто заводят роман или женятся на молодой женщине. Таким образом пытаются обратить время вспять и вернуть молодость. Это про них в народе говорят: «Седина в бороду — бес в ребро».

ЛЫСИНА — ЭТО СТАРОСТЬ

С возрастом лысина появляется у каждого третьего мужчины. А вместе с ней смущение, мысли типа: «Вот она, старость». Легендарный Григорий Котовский вопрос с лысиной решил по-кавалерийски: нет волос — нет проблемы. Если у вас образовываются плешины, сбрейте все волосы. Гладко выбритая голова смотрится куда лучше! Лысых мужчин женщины любят, чего нельзя сказать о мужчинах с проплешинами. Лысина придает брутальности и сексуальности. Посмотрите на Дмитрия Нагиева, Сергея Трофимова, Брюса Уиллиса — женщины от них в восторге.

Цифры и факты

■ У ГОРОЖАН ШИЗОФРЕНИЯ РАЗВИВАЕТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ ПО СРАВНЕНИЮ С СЕЛЬСКИМИ ЖИТЕЛЯМИ.

■ СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ С ДЕТЬМИ РАЗВОДЯТСЯ ГОРАЗДО РЕЖЕ, ЧЕМ БЕЗДЕТНЫЕ СУПРУГИ.

■ В 3 РАЗА БОЛЬШЕ БЫТОВЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ У ЖЕНЩИНЫ В БРАКЕ, ЧЕМ У МУЖЧИНЫ.

Тонкости слова «спасибо»

■ Установлено, что слово «спасибо» помогает быстрее наладить спокойный и приятный диалог даже с незнакомым человеком.

■ На Руси раньше чаще использовали слово «благодарю», которое происходит от выражения «благо дарю».

■ В Японии вместо спасибо традиционно кланяются.

■ В Индии говорят спасибо, подавая милостыню нищему. Так дающий улучшает свою карму, проявляя милосердие.

■ В Китае спасибо выражается в постукивании двумя пальцами правой руки по краю стола. Или руками, поднятыми на уровне головы и сложенными вместе как при рукопожатии.

Кинулась в любовь как в омут. И увязла как в болоте...

Когда у меня вспыхнул роман, я позабыла обо всем. Представляла себя чуть ли не Анной Карениной, только без поезда. Наслаждалась счастьем и доналаждалась до того, что «пошла за своей любовью». То есть развелась. Все, что было, на новое увлечение променяла. Муж уговаривал одуматься и обещал все простить. Дети-подростки осуждали и решили остаться с папой. Родные и друзья призывали все как следует взвесить. Но нет — кинулась в любовь как в омут. И утонула. «Небывалая любовь» прошла через год. У бывшего мужа появилась другая женщина. Я осталась у разбитого корыта, как старуха из сказки. И каждый вечер, ложась спать, мечтаю, чтобы моя прошлая жизнь мне хотя бы приснилась...

Наталья В., Псков

Бойкот? Скандал? Ищем компромиссы

Семейной жизни без конфликтов не бывает. Поэтому будет нелишне научиться не отравлять жизнь себе и близкому человеку.

НЕ ОБЪЯВЛЯЙТЕ БОЙКОТ

Оба завтракают молча, в мертвой тишине. Жена специально не будит супруга утром, зная, что у него важная встреча. Муж злится и зависает до утра с приятелями. Она, вытирая слезу, прислушивается к шагам в ночи и шуму лифта, чтобы потом изобразить крепкий сон. Неделька-другая, и оба забывают, как звучит голос родного человека.

Что делать? Включите чувство юмора. Вы похожи на упрямых баранов что «столкнулись утром рано». Уступать на узеньком мосту дорогу никто не желает. Конфликт наверняка уже исчерпан, да и злости нет, только глупое упрямство мешает сделать шаг навстречу. Сдавайтесь! Если отношения действительно дороги — просите прощения. И неважно, кто виноват и чья вина. Злиться на человека, который выбросил белый флаг и сдается на милость победителю, невозможно.

Если отношения действительно дороги — просите прощения. И неважно, кто виноват и чья вина.

ЕСЛИ НАЗРЕЛ СКАНДАЛ

Бойкот может перейти в грандиозный скандал. Если не остановиться во взаимных упреках, то вскоре можно начать со скандалом делить нажитое имущество и друзей.

Что делать? Вспоминать взаимные обиды можно до посинения. Чтобы окончательно не дойти до ручки, одному из вас срочно нужно покинуть «поле боя». В буквальном смысле. Одеться и уйти на пару-тройку часов и даже на ночь (только предупредить: «Я к родителям!») со словами, что надо успокоиться и подумать. Уже скоро благоверный(ая) забеспокоится о вашей судьбе. Скандал чреват тем, что на первое место вылезают мелочи, а главное отходит на второй план. Чтобы переломить ситуацию и вернуть все на свои места, посреди обсуждения на высоких тонах достаточно сказать: «Люблю тебя», чтобы осознать абсурдность происходящего.

ЧТО ДЕЛАТЬ? ИСКАТЬ КОМПРОМИСС!

Конкурс «сделай друг другу назло» может длиться вечно: жена не готовит, муж допоздна задерживается с приятелями, игнорирует именины тещи... Самое странное, что именно в этом часто видится смысл отношений.

Что делать? Искать компромисс! Регулярно портя друг другу кровь, рискуете забыть, что вас связывает. Взаимные уступки помогут преодолеть кризис. После обмена любезностями каждый должен пообещать выполнить хотя бы одно требование противоборствующей стороны. Еще нужно третье лицо — человек, которому вы оба доверяете и который поможет разобраться в конфликте.

Не получилось ни договориться, ни примириться? Соседи обещали в следующий раз вызвать полицию, выслушивать упреки нет сил, домой идти не хочется? Возможно, стоит отдохнуть друг от друга. Тайм-аут — отличная штука. Время взвесить «за» и «против», ответить на вопросы: чего вы хотите от отношений и этого человека? Готовы ли мириться с чем-то? Только отвечать надо честно. И еще: заранее договоритесь о сроках окончания тайм-аута. Иначе антракт превратится в финал.

РЕШИЛИ ПОЖИТЬ ОТДЕЛЬНО...

Муж уехал в командировку, жена «прожигает жизнь» с подругами, или наоборот. Вдруг становится ясно, что пауза затянулась! Скучаете, хотите видеть любимого, а он не торопится... Пьете валерьянку литрами, а он даже не звонит! Вдруг уже вкусил прелесть одиночества?

Что делать? Предложите все начать с белого листа, словно только что познакомились. Часто мужчины затягивают паузу только из... страха. Боятся, что возобновление отношений начнется с неприятного их выяснения. Дайте понять, что вам дороги сами отношения, а не победа любой ценой. И обязательно сдержите обещания, данные в любовной горячке.

А. Третьякова, семейный психолог

Моего мужа вкусно кормят, укладывают на диван... А я и не против!

Моя красивая челюсть упала, а длинные ноги подломились на десятисантиметровых шпильках, когда увидела голубков. Они даже не прятались особо. В коридор выплыла тетеха в халате и с задницей размером с чемодан, а следом за ней мой Федя — сонный и с сытой рожей. С кухни доносился запах сытного борща, и из разных углов повалили кошки с котами. Они терлись о ноги моего мужа, значит, давно его знают.

Я устроила итальянский скандал: с воплями и битьем чужого имущества. Тетка поправляла очки и пищала: «Мы сейчас все объясним!» Федя ржал как конь, пытаясь вырвать у меня из рук зонтик, которым я хотела его пришибить. Он обнимал меня, целовал на глазах у любовницы, и я уже не понимала ничегошеньки. Когда успокоилась, они меня вдвоем потащили на кухню, налили борща. Тетеха плюхнулась на табуретку, прикрывшись стаей кошаков. Федя сделал паузу, а потом сказал: «Я тебя очень сильно люблю. Не изменял и не изменяю. Это моя подруга детства — Зина». Оказалось, к ней он ходит, чтобы отдохнуть душой. Моего мужа вкусно кормят, укладывают на диван. По нему ползают и мурлычут усатые и хвостатые.

Дом он наш любит, но иногда ему нужна перезагрузка. А тут — тихая гавань. С Зиной они вспоминают детство, школу, юность. Болтают, слушают музыку, смеются. Если бы сюда не ходил, так уже бы давно метал громы и молнии, а так он спокоен, терпелив. Правда, Зина смотрела на него так, что, если бы мяукнул, как кошка бросилась бы ему на грудь. Но мой муж этого не замечает. Я побушевала еще немного, но теперь и сама стала отпускать Федю на эту перезагрузку. Согласна, что после нее он мягкий-мягкий, как хочу, так и верчу им. А Зина почти подругой стала: то пирожки принесет, то с детьми посидит. Так и живем...

Ульяна, Московская обл.

А она — просто фря в цветочек. Ещё и любовников находит...

Признаюсь как на духу — полюбила мужа своей подруги. Он об этом пока не знает, она тоже. Они вместе уже больше 20 лет, а у меня за плечами два развода. Жизнь — очень несправедливая штука. Я своим мужьям ни разу не изменила, а они гуляли как кобели. В итоге и ушли к любовницам. А в этой семье как раз наоборот. Муж всю жизнь вкалывает. Детей почти уже вырастил и на ноги поставил. А она — просто фря в цветочек, на каких-то курсах кройки и шитья преподает. При этом умудряется находить себе любовников, и каких! Точнее, раньше так было. Теперь она опустилась до одного бомжеватого поэта-алкаша. И пьет он на деньги своей дуры-любовницы, точнее — на деньги ее мужа.

Самое грустное, что подруга влюбилась всерьез. Организовала концерт для алкаша, где тот со сцены читал свои пошлые стихи. Половину билетов сама выкупила. Мне говорит: «Не лезь в чужую личную жизнь, своей займись». Именно в тот момент я и осознала, что моя личная жизнь — ее муж. Он-то, можно сказать, святой, без вредных привычек, честный работяга. Грех на душу взять и раскрыть ему глаза на похождения супружницы? Чтобы все понял и ушел от своей кикиморы ко мне — глубоко порядочной женщине? Знаю, другие на все идут ради личного счастья, но я не спешу. Поэтому, наверное, так и останусь одна свой век куковать. Буду любить и жалеть его на расстоянии.

Без подписи, Воронеж

■ САМОЕ ГЛАВНОЕ И ЦЕННОЕ В ЖИЗНИ — ЭТО СЕМЬЯ. СНАЧАЛА ТА, В КОТОРОЙ РОЖДАЕТЕСЬ, А ПОТОМ ТА, КОТОРУЮ СОЗДАЕТЕ.

■ ЧЕМ ГЛУПЕЕ И НЕУДАЧЛИВЕЕ МУЖЧИНА, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ПРЕТЕНЗИЙ К ЖЕНЩИНЕ...

■ МЕЧТЫ, СОЗДАННЫЕ ВДВОЕМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ.

ЛАПША из писем читателей

Сначала это было в ванной, потом продолжилось в спальне, потом в машине, на работе. И все из-за того стакана кислого молока...

Егор, Тверь

Часть своих денег я потратил на водку, часть — на женщин, а остальными распорядился очень глупо.

Андрей, Волгоградская обл.

Что-то скучно было... Взяла и написала незнакомому мужику в «Одноклассниках» под жижу в «Одноклассниках» под статусом: «Ты меня уже достал со своей любовью!» Теперь у меня в гостях все его 386 друзей во главе с женой... P. S. Мужчина! Если останешься жив, прости меня!

Инга, Кемеровская обл.

Я объяснил Наталье, что брака не хочу, но он возможен.

Евгений, Волгоград

Из почты «Айболита» — *Обсудим?*

Плюнуть и уйти в туман...

МНЕ 32 ГОДА. ЕСТЬ ГРАЖДАНСКИЙ МУЖ, МОЛОЖЕ НА СЕМЬ ЛЕТ, УЖЕ ШЕСТЬ ЛЕТ ВМЕСТЕ. ДОМА ХОЧЕТСЯ СПОКОЙСТВИЯ, ЛЮБВИ, ВНИМАНИЯ. РАНЬШЕ ЭТОГО БЫЛО В ДОСТАТКЕ. А СЕЙЧАС МУЖУ ЛЕНЬ МЕНЯ ЛЮБИТЬ.

Познакомились случайно в Интернете. Ужаснулась, когда узнала, сколько ему лет, но он оказался неплохим собеседником, поразил взрослыми рассуждениями. В тот момент переживала расставание с мужем. Вот и решила, что слепое обожание молодого поклонника поднимет мою самооценку. Сначала просто встречались, потом предложила собрать вещи и переехать ко мне. И покатилось: любовь-морковь, совместный быт, общий бюджет. На тот момент он был студентом, подрабатывал, но получал копейки. После окончания института пошел работать, но все равно мой доход в разы больше.

Раньше жили в моей съемной квартире, потом переехали в квартиру его мамы с условием, что будем за нее выплачивать ипотеку. Я тоже купила себе однушку в ипотеку, но пустила туда жильцов, чтобы рассчитаться с долгами, пока хватает сил и здоровья. Но силы уже на исходе. Работа тяжелая. Дома хочется спокойствия, любви, внимания. Раньше этого было в достатке. А сейчас любимому все равно: что уехала, что приехала. Не понимаю, почему охладел ко мне. Вечерами сидит дома, никуда не ходит. Хотя, думаю, он явно не нагулялся. Но лень перевешивает желание. Сначала, когда надо было произвести впечатление, он вечно что-то делал, окружал лаской. Теперь свое время тратит на просмотр фильмов.

К моему сыну от первого брака безразличен. В последнее время вообще чувствую себя матерью двоих детей, только один помладше и родной, а второй постарше и приемный.

Еще немаловажный момент: последние два года у нас практически нет секса. На сторону вроде не ходит, вечерами дома, на работе у него строгий контроль. За это время я и сама остыла. Накопились обида и раздражение. Когда спрашиваю об этом, уходит от разговоров. Наверное, это все та же мужская лень. Меня же надо целовать, гладить, потом еще пыхтеть...

Хочется плюнуть на все и уйти в туман. Как я поняла, жениться он не планирует. Раньше разговоры об этом шли, а сейчас уходит от вопросов. Шесть лет потратила на путь, ведущий в никуда. Воспитывала и содержала, по сути, еще одного ребенка и, возможно, упустила шанс встретить достойного мужчину и еще раз стать матерью. С другой стороны, может, оставить все как есть? Какая-никакая стабильность, парень не пьет, не курит, не шляется...

Ирина В., Пермь

Икона Богородицы «Благовещение»

Перед этой иконой молятся об облегчении и исцелении от любых недугов и освобождении из тюрьмы.

МОЛИТВА

Приими, Всеблагомощная, Пречистая Госпоже, Владычице Богородительнице, сия честныя дары, Тебе единей прикладныя от нас, недостойных рабов Твоих; от всех родов избранная, всех тварей небесных и земных высшая явльшаяся, понеже бо Тебе ради бысть Господь сил с нами, и Тобою Сына Божия познахом и сподобихомся причастия святаго Тела Его и пречистыя Крове Его. Теможе блаженна еси в родех родов, Богоблаженная, Херувимов светлейши и Серафимов честнейши сущая. И ныне, Всепетая Пресвятая Богородице, не престай молящися о нас, недостойных рабех Твоих, еже избавитися нам от всякаго совета лукаваго и от всякаго обстояния и сохранитися нам невредженным от всякаго ядовитаго прилога диавольскаго. Но даже до конца молитвами Твоими неосужденных нас соблюди, яко да Твоим заступлением и помощию спасаеми, славу, хвалу, благодарение и поклонение за вся в Троице Единому Богу и всех Создателю воссылаем, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе А. Ю. Елина из Адыгеи

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ: КАНАЛИЗАЦИЯ НЕ ПРОСТО ВПАДАЕТ В МОСКВУ-РЕКУ, НО И ДЕЛАЕТ ЕЕ ЧИЩЕ.

Как там, у них?

В Японии появились лифчики из кошачьей шерсти. По мнению модельеров, это белье не только увеличивает объем груди, но и помогает избавиться от кое-каких болезней. Продажи идут с таким успехом, что сейчас лаборатория разрабатывает и различные модели белья на основе кошачьего пуха. Пух собирается от котов и кошек разных пород, но особенно много его у турецкой ангоры, британской голубой и русской сибирской кошки. Животных разводят в специальных питомниках и с трехмесячного возраста начинают вычесывать из их шерсти драгоценный пух. Из него изготавливается очень тонкий войлок специальной выделки. Процесс трудоемкий, в неделю от каждой кошечки вычесывают всего 200 граммов сырья. Для одного квадратного метра войлочного кошачьего материала требуется около 3 килограммов пуха.

■ НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ, КАК ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ ПО УТРАМ.

■ УЛЫБКА СТОИТ МЕНЬШЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА, НО ДАЕТ СТОЛЬКО ЖЕ СВЕТА.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ МУЖИК МОЖЕТ ПОСПОРИТЬ НА ЯЩИК ВОДКИ, ЧТО ОН БРОСИТ ПИТЬ!

■ ЖИЗНЬ — СПОРТ. ДЛЯ ОДНОГО — ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, А ДЛЯ ДРУГОГО — ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.

■ ГЛАВНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ — НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЛЯТЬ ВОДОПАД.

За гранью *Слабонервным не читать!*

Далеко зашли...

ИНОГДА РАДИ НАУКИ УЧЕНЫЕ ШЛИ НА КРАЙНИЕ ЖЕРТВЫ (КОНЕЧНО, ЖЕРТВОВАЛИ НЕ СОБОЙ) И ПРИНОСИЛИ СОМНИТЕЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.

1 **Джованни Альдини и его электрические пляски.** В 1780 году профессор анатомии Луиджи Гальвани обнаружил, что электрические разряды заставляют подергиваться конечности мертвой лягушки. А что случится, подумал он, если пропустить ток через труп человека? Его племянник Джованни Альдини отправился в поездку по Европе, во время которой предлагал публике тошнотворное зрелище. Самая выдающаяся демонстрация произошла 17 января 1803 года, когда он подсоединил полюса 120-вольтного аккумулятора к телу казненного убийцы. Труп пускался в омерзительный пляс. Когда подсоединяли провода к лицу, оно корчилось в жутких гримасах, левый глаз открывался, как будто хотел посмотреть на своего мучителя. Некоторые зрители боялись, что преступник на самом деле оживет и тогда придется казнить его снова. Один человек был настолько потрясен, что вскоре по окончании «представления» скончался.

Нейрофизиолог Натаниэл Клейтман во время эксперимента бодрствовал 180 часов, чтобы исследовать эффект лишения сна.

2 **Иоганн Конрад Диппель — прототип доктора Франкейнштейна.** Изучив книги по философии и алхимии, он создал масло, которое должно было стать основой для мечты алхимиков — «эликсира бессмертия». Состояло оно из крови, костей и других частей животных. Среди его многочисленных «трудов» были такие эксперименты, как кипячение частей человека в попытке создать искусственное существо. А еще попытка переместить душу из одного тела в другое.

3 **Эндрю Юр — шотландский мясник.** Этот ученый широко известен благодаря достижениям в физике и экономике. Но помимо этого медик успел поставить жуткий эксперимент: наличкал труп проводами и батарейками. После подачи тока труп начал махать руками и ногами так сильно, что пнул ассистента. Многие из присутствующих верили, что доктору действительно удается оживить человека.

4 **Разумеется, в этом списке также «врачи» фашистской Германии,** проводившие зверские опыты на узниках лагерей. Но даже в рубрике «Кошмарики» мы не осмелимся описывать эти «достижения». Равно как и опыты японского «Отряда 731» над пленными в 1930-х годах.

Цифры и факты

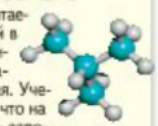
■ САМАЯ ДОЛГАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КИСТЫ ЯИЧНИКА ШЛА 96 ЧАСОВ. ВЕС ПАЦИЕНТКИ СНИЗИЛСЯ С 280 КИЛОГРАММОВ ДО 140.

■ ИЗ ЖЕЛУДКА ЖЕНЩИНЫ, СТРАДАВШЕЙ НАВЯЗЧИВЫМ ЗАГЛАТЫВАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ, ИЗВЛЕКЛИ 2533 ИНОРОДНЫХ ТЕЛА.

■ БОЛЬШЕ ВСЕХ ЧИХАЛА ДОИНА ГРИФФИТС ИЗ ВЕЛИКОБРИТАНИИ — 614 ДНЕЙ.

Знаете ли вы, что...

ЖИЗНЬ ЗАРОДИЛАСЬ НА ВЕНЕРЕ



Первой обитаемой планетой в Солнечной системе оказалась не Земля. Ученые заявили, что на Венере жизнь зародилась раньше. Примерно 3 миллиарда лет тому назад на этой планете были все условия для жизни — мягкий климат и громадные океаны. На Земле тогда только появлялись простейшие бактерии. Сейчас жизни на Венере быть не может — ее «воздух» состоит из углекислого газа.

ЧЕМ БОЛЬШЕ МОЗГ, ТЕМ ДОЛЬШЕ ЗЕВОК

Чем лучше развит мозг, тем дольше длится зевок, обнаружили ученые. Они проанализировали, как зевают слоны, лошади, коты... Короче всего зевок был у мышей, а самый долгий — у человека. Второе место заняли верблюды, третье — собаки. Размер животного не влиял на продолжительность зевка. Она зависит от массы мозга и количества нейронов в его коре.

Приручил дикого волка

Каждый, кто приходит в гости к жителю чеченского села Бекум-Кали Хасану Берсанову, спешит снять его ручного волка на телефон и поделиться с друзьями.

В это сложно поверить, но хищник ведет себя как обычная домашняя собака — прыгает на задних лапах за предметами, подставляет пузо для чесания и радостно виляет хвостом во время игр с хозяином и его детьми. Сейчас Борзу (кличка переводится как «Волк») около трех лет. Учитывая, что средняя продолжительность жизни этих зверей составляет 12-15 лет, необычный домашний питомец находится в самом расцвете сил.

Борз появился в семье Берсановых случайно. Как-то раз Хасану позвонил знакомый. Он сказал, что к нему в руки попал волчонок 2-3 недель от роду, и предложил его купить. Мужчина решил попробовать подружиться с хищником. И считает, что не прогадал: Борз стал ему настоящим другом и практически членом семьи. По ночам волк убегает в лес, но после прогулок возвращается домой. Кто ж без него будет кошек гонять?

Специалисты относятся к такой дружбе настороженно. Содержать дома волка опасно и сложно, это ведь хищник. Волк даже ручной может легко напасть в любой момент на человека. Из тысячи мирных встреч волка с человеком как минимум одна становится драматической. И никаких иллюзий на этот счет быть не должно — волк остается волком.

«Да вот же он, мой сынок!» — и на крест показывает...

Давно это было, в то время, когда еще не было маршруток и люди часто добирались на попутках. Выехал я как-то на машине из Волгограда в Москву. На трассе около поселка Иловля стояла пожилая женщина. В руках были цветы и торт. Не мог проехать мимо, остановился, спросил, куда ей надо. Она ответила, что недалеко, по прямой, не доезжая Михайловки. Оказалось, у сына день рождения. И всю дорогу женщина рассказывала, какой он у нее хороший, как она гордится им. Перед въездом в город попросила остановиться. Предложил подождать, пока сын подъедет и заберет ее. А старушка говорит: «Да вот же он!» — и на крест показывает... Как же мне в тот момент хотелось развернуться и поехать домой, к маме... Хоть много лет прошло с тех пор, не могу забыть этот случай. Вспоминаю, а на глазах слезы.

Андрей, Волгоградская обл.

«Это я, Георгий, тебе говорю»

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ИСТОРИЮ ПРО НАШЕГО МЕСТНОГО БОМЖА ГЕОРГИЯ. ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ НАСТОЯЩИМ ПРЕДСКАЗАТЕЛЕМ МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ.

Говорят, он долго находился в рабстве в Дагестане и при случайной спецоперации был освобожден и привезен в Ставрополь. Георгий пережил всех бомжей, околачивающихся в нашем районе. Все частенько видели его на местной стройке укладывающим кирпичи в поддоны. Но чаще он молча стоял возле магазина, где ему подавали милостыню. Я его всегда побаивалась и, когда возвращалась с работы, перед выходом заранее доставала 10 рублей, а проходя мимо бомжа, молча подавала ему десятку. Но заметила, что некоторые люди о чем-то с ним беседуют, а лишь потом подают деньги. Мало ли о чем говорят? Меня это особо не интересовало. Не раз замечала возле него школьника лет 12.

36% россиян верят в колдовство и считают, что некоторые люди могут наводить порчу, сглаз.

Однажды я решила постоять возле магазина и послушать, что за разговоры могут быть у школьника с бомжом. Начало беседы не слышала. Ребенок с несчастным видом спрашивал: «Так тройка будет или нет?» — «Э, да ты хитрый мальчик, читать надо, чтобы тройка была...» Пацан снял шапку и слегка наклонил голову. Бомж, понюхав макушку, некоторое время молча раздумывал. «Будет тройка, — немного поразмыслив, сказал бомж. — Но ты читай!» — «Так точно будет тройка?» — не унимался малец. «Будет, будет, это я тебе говорю, Георгий», — с каким-то достоинством сказал бомж. Ученик подал бомжу булочку и уверенным шагом направился к дому.

Я так удивилась, что стала прислушиваться к разговорам, когда проходила мимо. В следующий раз увидела рядом с бомжом 20-летнюю соседку. В тот момент их беседа подошла к концу. Не знаю, о чем они говорили, но он вдогонку крикнул ей: «За птицей смотри!» Не прошло и двух дней, как соседка вынесла к мусоропроводу пустую птичью клетку. Я тоже выносила мусор и спросила ее: «Что, птица сдохла?» — «Да, канарейка», — со вздохом ответила она.

Однажды, когда подавала бомжу десятку, мужчина схватил меня за запястье и сказал: «Куда собралась? Сиди дома, там хулиганы». А я как раз собиралась в лес. Настроение испортилось. Решила остаться дома.

В августе 2014-го, когда страна переживала за судьбу фотокорреспондента Андрея Стенина, надеясь, что он еще жив, я вышла с фотоаппаратом и табличкой «Андрей Стенин, мы с тобой!», чтобы сфотографироваться с детворой из нашего двора. Опять увидела возле бомжа того школьника. Занятия давно закончились, что он опять хочет узнать? Мальчишка стоял с пакетиком и спрашивал: «Так пороть будут или нет?» — «Ты хитрый мальчик. Сам как думаешь?» — отчитывал его бомж. «Я же не хотел, так получилось...» — оправдывался малец. Мужчина молча устремил взгляд поверх головы мальчишки: «Подзатыльник получишь, но пороть не будут. Это я, Георгий, тебе говорю!» Мальчишка всунул ему пакетик и быстренько ушел. Я подала бомжу десятку. Он неожиданно выхватил из моих рук файл с надписью «Андрей Стенин, мы с тобой!». Крутил его в руках, всматривался в текст. Потом показал на фотоаппарат, висящий на шее, и сказал: «Он щелкал, щелкал тоже, башка железный... Жалко, жалко — сразу все. Они знали, что так случится. Война? Где война? Нет его с нами, там он», — и показал куда-то в небо. Георгий говорил торопливо, понимая, что вот-вот уйду. Не стала дальше слушать, хотелось быстрее уйти. Выхватила файл с надписью и быстро ушла. А когда весь мир узнал, что Андрей Стенин погиб, вспомнила слова бомжа. Под «железной башкой», наверное, имел в виду каску, которую носят корреспонденты в горячих точках. Вот такая история.

Н. В. Иванова, Ставрополь

Кое-что об умении жить

ЗАЧЕМ БОГ ПОСЫЛАЕТ ИСПЫТАНИЯ, ЕСЛИ ЛЮБИТ НАС?

Если Господь нас любит, то зачем посылает нам испытания? Где черпать силы в борьбе с бедой?

Виктор, Новосибирск

Один священник говорил: «Человек испытывает боль, чтобы знать всему цену». Очень метко замечено! Недуги помогают острее ценить здоровье. Нередко только после потери близких мы понимаем, как важно прощать человеку слабости, беречь добрые отношения. Чтобы справиться со сложившейся ситуацией, меняйте взгляд на нее. То, что в человеческом понимании означает счастье или несчастье, иногда в духовном оказывается диаметрально противоположным. Например, смерть маленького ребенка или молодого человека в расцвете сил считается трагедией и горем. Нередко Господь забирает к себе человека, чтобы оградить от больших страданий или не дать ему впоследствии пойти по кривой дороге. Младенец, ушедший в мир иной, — молитвенник о своих близких и их заступник.

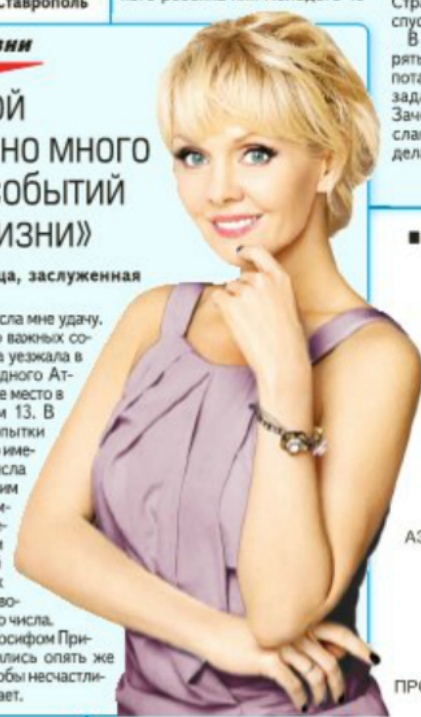
В биографии декабриста Рылеева был эпизод, когда он, будучи маленьким ребенком, был при смерти, тяжело болел. Мать горячо молилась за сына, умоляя Бога не забирать ее ребенка. Устав от слез и молитв, забылась сном. И в полузабытьи она увидела виселицу и своего взрослого сына, которому на шею надевали петлю. При этом мать слышала голос: «Если оставить твоего сына в живых, ты видишь его участь». Но женщина вскричала: «Господи, мне все равно, лишь бы он был жив!» По сути, она потребовала у Бога, чтобы свершилась не Его благая воля, желающая через малое страдание спасти человека от больших бед, взяв его чистым младенцем в мир иной, а ее — человеческая. Страшный сон-предупреждение спустя годы сбылся.

В любой ситуации надо доверять Богу. Вместо стенаний и ропота «За что мне все это?» чаще задавайте вопрос: «Для чего? Зачем? С какой целью мне послано это испытание?». Важно делать правильные выводы.

Отец Владимир, священнослужитель

Уроки жизни

«С цифрой 13 связано много важных событий в моей жизни»



ВАЛЕРИЯ, певица, заслуженная артистка России:

— Цифра 13 принесла мне удачу. С нею связано много важных событий в жизни. Когда уезжала в Москву из своего родного Аткарска, досталось 13-е место в поезде под номером 13. В столице с первой попытки поступила в академию имени Гнесиных. 13-го числа познакомилась со своим будущим мужем, композитором и продюсером Александром Шульгиным, который стал отцом троих моих детей. Решение о разводе с ним приняла 13-го числа. С нынешним мужем Иосифом Пригожиным познакомились опять же 13-го. Поэтому это якобы несчастливое число меня не пугает.

■ В НОРВЕЖСКОМ ГОРОДКЕ ЛОНГЙИР ПО ЗАКОНУ ЗАПРЕЩАЕТСЯ УМИРАТЬ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УМРЕТ В ЭТОМ ГОРОДЕ, ТО ЕГО ТАМ ХОРОНИТЬ НЕ БУДУТ.

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ, СЛУХ УХОДИТ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ.

■ НА ЮГО-ВОСТОКЕ АЗИИ ДО СИХ ПОР ЕСТЬ МУМИИ, У КОТОРЫХ ПРОДОЛЖАЮТ РАСТИ НОГТИ И ВОЛОСЫ.

■ У МНОГИХ НАРОДОВ ЗАПРЕЩАЛОСЬ ПРОИЗНОСИТЬ ИМЯ ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ЕГО СМЕРТИ.

■ ВСЕ ХОТЯТ СТРАДАТЬ ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ. ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ МОЗГОВ СТРАДАТЬ НИКТО НЕ ХОЧЕТ.

■ ОЧЕНЬ ВОСПИТАННЫЙ МАЛЬЧИК УПАЛ В ЛЮК И ЗАКРЫЛ ЕГО ЗА СОБОЙ.

■ СУЩЕСТВУЕТ ЛЕГЕНДА, ЧТО ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ, ОТКРЫВАЯ ШКАФ, ЗНАЮТ, ЧТО НАДЕНУТ.

Бабушки занимались тем, что вечно наводили порчу друг на друга

АйБолит

В детстве я жила в маленькой деревне с мамой и старенькой бабушкой. С нами по соседству жили две пожилые женщины, которые были заклятыми врагами. Их дома находились напротив друг друга, а наш дом рядом. Эти бабушки занимались тем, что вечно наводили порчу друг на друга и каждый день ругались. Поводом могла послужить любая мелочь, лишь бы сцепиться. Мои мама и бабушка с обеими поддерживали отношения. Никаких ругней, могли помочь по-соседски, в гости зайти поболтать.

Однажды мама начала сильно болеть: постоянные мигрени, по-женски, ночами стали мучить кошмары. Заметила, что все это усиливается, как только пообщается с одной из соседок на глазах другой. На сенокосе мама чуть себе палец не отрезала. Ночами ей снилось, что на нее падает скелет, и она просыпалась с криками. Болела очень сильно в течение 7 лет, потом еле ходила. Дом и хозяйство были на мне и старенькой бабушке. Потом муж одной из ведьм умер, и она переехала жить в другой город. А та, что осталась в деревне, однажды на праздник угостила нас куском домашнего сливочного масла, но сказала, чтобы его ела только мама. Так и сделали. После этого мама начала замечать, что ей становится лучше. Видимо, масло было заговоренное. Мама, конечно, все равно жалуется на здоровье, но после того случая она хоть начала нормально двигаться и цвет кожи с серо-зеленого стал розовым.

Нелли, письмо с сайта

Вода для космонавтов

Ёшкин кот!

Кроме своего основного назначения, туалет на борту Международной космической станции обеспечивает экипаж питьевой водой.

Доставлять воду на международную космическую станцию непрактично и дорого (всего лишь 1 л жидкости обходится около 5000 евро). Поэтому на борту космической станции есть две системы переработки и очистки воды. Одна из них, российская, — более старая, фильтрует использованную воду из душа и конденсат из воздуха, возникающий при дыхании и испарении пота космонавтов. Американская же система, кроме этого, перерабатывает мочу космонавтов (русских в том числе) и животных, находящихся на борту (на данный момент — это 12 мышей). Жидкость пропускают через специальное устройство, после чего она становится пригодной для употребления. Астронавты часто шутят: «Вчерашний кофе становится завтрашним кофе». Но российские ученые заверяют, что наша космическая промышленность не стоит на месте, и в ближайшем будущем по этому показателю мы догоним Америку.

Вазелин в косметичке

Пригодится

ЭТО СРЕДСТВО ЗАЖИВЛЯЕТ, УВЛАЖНЯЕТ, СМЯГЧАЕТ... КАК И ДЛЯ ЧЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАЗЕЛИН?

Вазелин состоит из минерального масла и твердых парафинов, а это лучший коктейль для нежной кожи. Нанесите его на губы, и они станут гладкими, ровными, трещинки быстрее заживут.

Перед окрашиванием волос вдоль линии их роста нанесите вазелин и без проблем отмоете краску с кожи.

Вазелин усиливает рост ресниц и укрепляет их. Наносите его тонким слоем на ресницы перед сном (с помощью чистой щеточки от старой туши).

Чтобы выщипывание бровей было безболезненным, за 5 минут до процедуры нанесите на кожу вазелин.

Нет времени на макияж? Нанесите на брови и ресницы немного вазелина. После этого брови будут выглядеть подчеркнутыми, ухоженными и естественными. Ресницы кажутся объемнее и длиннее.

Чтобы продлить аромат духов, перед распылением смажьте кожу вазелином.

Вазелин делает кутикулу мягкой, податливой, и можно будет обойтись без обрезного маникюра. Наносите его на кончики пальцев перед сном. Когда красите ногти, смажьте вазелином кожу вокруг ногтя. Если лак попадет за его границы, исправить это не составит труда.

КАЖДАЯ ДАМА СЕРДЦА — ДРАМА ДЛЯ ВСЕГО МУЖСКОГО ОРГАНИЗМА.

Заповеди француженок

● Слишком высокая подушка может нарушить венозный отток в коже век и привести к появлению мешков под глазами. В идеале — тонкая (не больше толщины кирпича) подушка, а лучше всего — твердая ортопедическая.

● Проснувшись утром, сдержите желание потереть глаза. Этим обрекаете себя на раннее появление морщин. Немедленно отправляйтесь в ванную комнату и протрите веки (да и все лицо) кубиком замороженного настоя трав: ромашки, зверобоя, мяты. Увлажните веки кремом.

● Утром и вечером делайте для глаз водные процедуры. Налейте в широкую миску слабый настой ромашки (1 ст. ложка на 1 л воды), поднесите остывшую ванночку к открытым глазам и несколько секунд поморгайте ими в воде. Температура настоя должна иметь температуру тела.

Сам себе косметолог

МЕДОВОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ РУК

Салонное обертывание для рук можно сделать и дома. Для этого добавьте в свой питательный крем немного теплого меда. Вливайте его тонкой струйкой, помешивая венчиком. Распарьте руки в теплой воде (5 минут) и нанесите на них медовую массу. Наденьте полиэтиленовые перчатки на 25 минут.

НИКАКИХ РАСТЯЖЕК!

Появление растяжек на животе после родов — не редкость. Но бороться с ними можно. Каждый день массируйте проблемные места детским кремом с добавлением нескольких капель масла апельсина и витаминов А и Е (в капсулах). Эффект появляется не сразу, где-то через 4 месяца ежедневных процедур, зато после этого про растяжки вы можете забыть.

НАТУРАЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ВЕК

В небольшую баночку влейте 1 ст. ложку оливкового масла и туда же добавьте по 3 капли витамина Е и А в масле (продаются в аптеке). Размешайте все ватной палочкой и используйте для увлажнения кожи вокруг глаз утром и вечером. Просто наносите небольшое количество масла под глаза и легкими движениями вбивайте в кожу. Чтобы она потом сильно не блестела, через 30 минут промокните салфеткой. Вместо оливкового масла можно использовать миндальное или персиковое.

Развеем мифы — *Полезно знать*

Вырвешь один — вырастет семь?

С ПОЯВЛЕНИЕМ СЕДИНЫ СВЯЗАНО МНОГО МИФОВ. КАКИЕ ИЗ НИХ ПРАВДА, А КАКИЕ — ВЫДУМКА?

1 **Седина приходит с возрастом.** Это миф. За природный цвет волос отвечает пигмент меланин. Седеть волосы начинают из-за его недостатка. У кого-то в 25 лет, а у кого-то после 50. Зависит это от генетики. Часто ранняя или поздняя седина передается по наследству. Такое случается из-за нарушений в работе щитовидной железы, неправильного обмена веществ.

2 **Седые волосы растут быстрее.** У некоторых людей седые волосы действительно растут быстрее, чем обычные. Но у большинства рост не зависит от пигментации.

3 **На месте седого волоса вырастают семь.** Еще одно заблуждение. Волосы растут из волосяных луковиц, и после удаления одного волоса луковица не погибает. То есть в этом месте никак не могут появиться новые луковицы. Просто у многих людей седина появляется быстро, и кажется, что на месте вырванных вырастают новые обесцвеченные волосы.

4 **Седина может появиться из-за стресса.** Если мы сегодня понервничали, это вовсе не значит, что завтра у нас появится седина. Многие люди седеют рано, живя вполне благополучно. А некоторые не имеют ни одного седого волоса, пережив страшные потрясения. Такое бывает, но не всегда.

5 **С появлением седины волосы становятся крепче.** Седые волосы выглядят толще обычных — из-за преломления света кажутся густыми. Но сильнее и крепче поседевшая шевелюра не становится.

6 **Седина появляется от недостатка витаминов.** Человек может начать седеть рано из-за дефицита витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (витамина B_5). Появление обесцвеченных волос можно попробовать замедлить. Источники нужных витаминов — мясо, субпродукты, жирная морская рыба, орехи, бобовые, пряная зелень и пивные дрожжи.

Седина, появляющаяся после 30 лет, по мнению ученых — признак хорошего здоровья и показатель правильного обмена веществ.

7 **Седые волосы серого цвета.** Это обман зрения. На самом деле седые волосы желтоватого цвета. Оттенок может быть светлее или темнее. Все зависит от природного цвета волос.

8 **Блондинки седеют раньше темноволосых женщин.** Это правда. Если брюнетки и шатенки замечают первые седые волоски к пятидесяти годам, то блондинки — к сорока. Все дело опять же в меланине, который придает цвет волосам. С годами он перестает вырабатываться, и волосы седеют. У светловолосых женщин меланина от природы меньше. В этом вся проблема. Зато на светлых волосах появление седых очень долго незаметно.

9 **Долгое нахождение на солнце приводит к седине.** Это, к сожалению, не миф. Всем известно, что прямое воздействие ультрафиолета вызывает старение кожи. То же самое происходит и с нашими волосами. Поэтому специалисты настоятельно рекомендуют защищать волосы в солнечную погоду и надевать головной убор.

Лучше быть полным, чем худым

Ученые выяснили, что излишняя худоба отнимает 8 лет жизни. Чем еще грозит нехватка веса?

■ У очень худых женщин нарушается или вовсе исчезают менструации, а это прямая дорога к бесплодию.

■ Люди с нехваткой веса в среднем живут на 8 лет меньше людей с нормальной массой тела. А излишне упитанные — лишь на 4.

■ Кости худых людей, не испытывая достаточной нагрузки, становятся хрупкими и ломкими. С возрастом это приводит к остеопорозу.

■ У мужчин с дефицитом веса снижается выработка сперматозоидов.

■ При дефиците веса в организме не хватает полезных веществ, а это ведет к ослаблению иммунитета.

■ Депрессии и колебания настроения — постоянные спутники худого человека.

Ёшкин кот!

■ В ПЛЕМЕНИ ТУАРЕГОВ У НАСТОЯЩИХ КРАСАВИЦ НА ЖИВОТЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЬШЕ ДЮЖИНЫ ЖИРОВЫХ СКЛАДОК.

■ У ЖЕНЩИН ПЛЕМЕНИ ФУЛАНИ (АФРИКА) КРАСИВЫМ СЧИТАЕТСЯ ВЫСОКО ВЫБРИТЫЙ ЛОБ И СБРИТЫЕ БРОВИ.

■ КОСОГЛАЗИЕ В ПЛЕМЕНИ МАЙЯ СЧИТАЛОСЬ НЕОСПОРИМЫМ ПРИЗНАКОМ КРАСОТЫ.

Масло из яичных желтков от рубцов и шрамов

АЙБОЛИТ

В юности у меня было много прыщей. Со временем кожа очистилась, но остались рубцы. Пробовала разные рецепты, чтобы избавиться от них. Поделиться хочу теми, которые помогли. Первый — масло из желтков яиц. Отваривала куриные яйца, желток разрезала пополам и надевала на спицу (кусок проволоки). Жарила в пламени свечи или зажигалки. При этом каплями выделялась жидкость. Ее собирала в стерильную посуду и смазывала шрамы. Если такие дефекты давние, то лечиться придется долго. А еще смешивала зеленую, серую и голубую глину в равных пропорциях. Добавляла жидкий мед и размешивала, чтобы получилась однородная пластичная масса. Накладывала ее на рубцы ежедневно на ночь, фиксировала бинтовой повязкой. Глину с медом готовить каждый день нужно новую. Пользовалась этими средствами, пока шрамы не исчезли.

Светлана,
Ленинградская обл.

Ученик Амати
Расовая помесь
Нижний чин в больнице
Актер... Мерфи
Священный скарабей
Дикий кот-скалолаз
Символ Голландии
Наставник из мечети
Обувь у кровати
Дама из лирики Есенина
Причальный канат
Порт в Йемене
Очковая зацепка
Обитель старообрядцев
Малахитовый край
Рыбья яйцекладка
Гарпунер у Жюля Верна
Церковное песнопение
Витаминный десерт
Разминка с другом
Бумага с дивидендом
Испытание добродетели
Газетная утка
Сановный католик
Капитан из романа Готье
Полотно на пальто
Русский летописец
Лицемерный угодник
Юный воин из училища
Муж сестры супруги
Закусь в шинке
Злак с колючим именем
Ангелина-телеведущая
Братство рыбаков
Родня ставриды
Балетная династия
Тонкая леска
Футболисты Владикавказа
Столица Удмуртии
Прощальная пирушка
Минерал из фосфатов
Музыкальная шутка
Черный тополь
Награда на ленте
Брачная постель
Подлежащее отысканию
Аграрный символ СССР
Монах в годах
Родной штат Буша
Джордж в роли Бэтмена
Брат Сима и Хама
Северная бухта Японии
Часть обода шкива
«Дедушка» автобуса
Капризнее погоды
Библейский пророк
Торный путь конькобежца
Кейт — австралийская актриса
Театральное светило
Машина на пашне
Изучает страну с Токио
Ягодный кустарник
Обезьянка-кроха
Модернизированный лук
Глубинная суть
Чарующая красота
Деяния альтруиста
Разновидность электрогитары
Седельные ремни
Работа в поле
Мобильный лежак тюленя
Закрепитель суфле
Августейшая личность
Градусы в водке
Приятная забава
Тополь-пирамида
Шик и блеск
Пенаты кулика
Жанр киноискусства
Румынская лапта
Режиссер «Звездных войн»
Его ловят на квок
Вид торговой сделки
«Сорванная» сумма
Розовая рыбка на банкете
Моргающие складки
Газ в мощных лампах
Лопатка штукатура
Типичный враль
Остров из поэмы Гомера
Регулировщик на пиру
Сестра Севастопольская

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Анекдоты

— Здравствуйте. Надевайте бахилы и привязывайте ниточкой зуб к двери.
— Но, доктор, я думал...
— Видишь этот диплом? Давай здесь думать буду я!

Разговаривают два джентльмена:
— Иногда, сэр, жениться — это как попасть в пасть крокодилу.
— Не надо рыбачить где попало, сэр.

«Золушка» на новый лад:
— Туфелька мне подошла, когда свадьба?
— Это был полуфинал. Сейчас будем мерить бюстгальтер...

Муж приходит с работы.
— Дорогая, через полчаса к нам заскочит коллега по работе, поужинаем вместе.
— Ты с ума сошел? Надо же было предупредить. Посмотри, как я выгляжу! И на стол нечего поставить.
— Да я все понимаю.
— Тогда что ты творишь?!
— Просто бедный парень надумал жениться.

ТОЛЬКО В РОССИИ НА ВОПРОС «ЧЕМ ЗАНИМАЕШЬСЯ?» МОЖНО УСЛЫШАТЬ ОТВЕТ: «ДА НИЧЕМ... РАБОТАЮ!»

Что нового?

■ Ученые выяснили, что к 2020 году жители России начнут участвовать в «Поле чудес» по второму кругу.

■ Заместитель мэра Москвы призвал столичных медиков равняться на доктора Хауса. Сам же он равняется на волшебника Изумрудного города.

■ Директор завода по производству жалюзи может моргать горизонтально, вертикально, а вечером — сводить веки в сторону.

Рассказик

В детском саду нас знатно разводила одна воспитательница. Она говорила: «Кто первым уснет во время тихого часа, тому я в сон поставлю пленку с новыми мультиками». И каждый раз, просыпаясь, я тихо недоумевал, что какая-то зараза опять заснула раньше меня.

Максим, Пермь

Блины для любимого

Оказалась та белка отнюдь не мертвой, а очень даже живой. Отогрелась в квартире и решила, что она тут хозяйка.

Мы тогда жили рядом с лесом. В одно прекрасное и вполне обычное утро наша соседка Галина, как водится, пошла на работу. Необычным было то, что по дороге она нашла на земле замерзшую белку. Мы потом так и не выяснили, с какой целью она ее подобрала. Может, на чучело, может, на воротник или же по принципу «в хозяйстве все сгодится». В общем, отнесла она белку домой, а сама уехала на работу. Сын к тому времени уже был в школе, а муж в этот день из командировки возвращался.

Через пару часов заглядывает в отдел начальник и говорит нам, что звонит Галкин муж с какими-то странными вопросами, мол все ли с его женой в порядке, не заметили ли мы чего-нибудь странного, и просит срочно отправить ее домой.

В общем, оказалась та белка отнюдь не мертвой, а очень даже живой. Отогрелась в квартире и решила, что она тут хозяйка. А Галя наша себе на беду с утра блинов напекла и записку мужу оставила. Белка те блины по всей квартире на просушку и развесила. Особенно расстаралась в коридоре на лосиных рогах. Ну а когда дверь в квартиру стала открываться — спряталась.

А теперь представьте состояние мужа: дома неделю не был, заходит, а там... блины везде и записка «Дорогой, это для тебя!»

Анна, Красноярский край

В женщине, как правило, есть не только загадка, а еще ребус, шарада, сканворд, кроссворд и судоку.

■ «ПОЧТА РОССИИ» СКОРО НАЧНЕТ ТОРГОВАТЬ КНИГАМИ: ЗАКАЗАЛ НОВИНКУ – ПОЛУЧИЛ КЛАССИКУ.

■ ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ – ЭТО КОГДА В ПЯТНИЦУ ВЕЧЕРОМ ВЫХОДИШЬ ИЗ ДОМА ПОУЖИНАТЬ И НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ БЕРЕШЬ С СОБОЙ ЗАГРАНПАСПОРТ.

Такой случай

ЕСТЬ У НАС В ГОРОДЕ УЛИЦА, НАЗЫВАЕТСЯ ВЕТКА...

И вот приходит как-то сосед, Саша Воробей, весь в синяках и рассказывает историю. Полицейские его по ошибке за преступника приняли, скрутили и привели на допрос:
— Как фамилия?
— Воробей.
— Где живешь?
— На Ветке...

Надо ли говорить, что бока Саше намяли от души.

Николай, Архангельская обл.

ЛЮБОПЫТНОЙ ВАРВАРЕ НОС ОТОРВАЛИ!

Когда мне было 10 лет, вечно совала свой нос куда не надо. Говорят же: «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали!» Это про меня. Однажды сунула к гусям в сарайчик, а там гусыня на гнезде. Напугала я ее, она как соскочит, подпрыгнет, как за нос схватит, да так больно. Я и не знала, что у гусей зубы есть. Бегу, лицо в крови, напугала всех. Как узнали в чем дело, смеялись долго.

Мария, Нижегородская обл.

Ворона на воле

Мы с мужем переехали в другой район города.

Чтобы добраться до остановки, нужно пройти через парк. Вечер, иду с работы, пугаюсь каждого шороха. Вдруг совсем близко слышу скрипучий голос:
— Кто-о-о?
Я замерла. И снова:
— Куда-а-а?..

Рванула так, что не помню, как добежала до дома! Мужу рассказала, и он решил на следующий день встретить меня. Вечер, идем через парк. И вдруг тот же голос:
— Кто-о-о?

Муж оглядывается и видит на ветке огромного ворона, взирающего на нас сверху. Потом соседи рассказали, что птица эта раньше была домашней. Ее хозяева уехали за границу и выпустили ворона на волю. С тех пор многие люди в микрорайоне едва не стали заиками. А ворон знал еще несколько фраз: «Зачем?», «Стоять!» и «Проходи!».

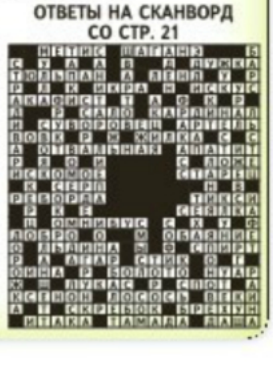
Елена Т., Пенза

Ответы на кроссворд со стр. 24

По горизонтали: 1.Атавизм. 5.Уфолог. 8.Трицепс. 14.Грош. 15.Упаковка. 16.Киль. 17.Нюанс. 18.Плато. 19.Пеня. 20.Карантин. 21.Танк. 24.Эскорт. 26.Лепесток. 29.Ренуар. 34.Культ. 35.Отрочество. 36.Упрек. 37.Радость. 38.Зонтик. 40.Надежда. 43.Очарование. 46.Допинг. 48.Клочок. 49.Парадокс. 53.Гастроли. 54.Воротила. 55.Кольраби. 56.Быстро. 57.Иволга. 58.Гуппи. 61.Остов. 64.Сабля. 67.Тевяк. 70.Октябренок. 71.Кулинар. 72.Отрезок. 73.Консервы. 74.Анамнез. 76.Цилиндр. 77.Устранение. 78.Лоток. 81.Арека. 84.Груша. 87.Вклад. 90.Полати. 91.Амфора. 92.Рубероид. 93.Модерато. 94.Контракт. 95.Передача. 98.Солист. 99.Конура. 100.Проработка. 108.Абрикос. 109.Арника. 112.Опахало. 113.Алмаз. 114.Квадратура. 115.Автор. 116.Турция. 118.Байдарка. 120.Дьякон. 122.Дело. 125.Невестка. 129.Овен. 130.Сурок. 131.Накат. 132.Бизе. 133.Истерика. 134.Алис. 135.Дельфин. 136.Палата. 137.Справка.

По вертикали: 2.Турнепс. 3.Вишня. 4.Запас. 6.Фиакр. 7.Ответ. 9.Рогач. 10.Цокот. 11.Пеленка. 12.Мускул. 13.Лапник. 22.Протест. 23.Секунда. 24.Эскарп. 25.Колода. 27.Просо. 28.Тиски. 30.Упряжь. 31.Рюкзак. 32.Сольдо. 33.Солнце. 38.Зараза. 39.Канюк. 41.Ботаника. 42.Чистотел. 44.Портмоне. 45.Зоология. 47.Геолог. 48.Курсив. 49.Пикап. 50.Ралли. 51.Орало. 52.Свист. 59.Узор. 60.Патронташ. 62.Сангвиник. 63.Очко. 64.Саксаул. 65.Балласт. 66.Ячменок. 67.Тарелка. 68.Вязание. 69.Кокарда. 75.Зубр. 76.Цена. 79.Околоток. 80.Озарение. 82.Референт. 83.Каракурт. 84.Гигант. 85.Укроп. 86.Амбар. 87.Виола. 88.Лодка. 89.Дачник. 96.Егоза. 97.Читка. 100.Пасека. 101.Аромат. 102.Гарант. 103.Гример. 104.Указчик. 105.Базальт. 106.Фантик. 107.Боярин. 110.Радий. 111.Катер. 117.Убежище. 118.Банкир. 119.Ананас. 121.Обелиск. 123.Осень. 124.Дроги. 126.Ветка. 127.Твист. 128.Скрип. 129.Отара.

Ответы на сканворд со стр. 21



Из почты «Айболита» *Ёшкин кот!*

Пусть видят — не лыком шиты...

В СТАРИНУ ЖЕНИЛИСЬ ПО СВАТОВСТВУ: ВЫСМОТРЯТ НЕВЕСТУ, ВЫЯСНЯТ РОДОСЛОВНУЮ — И С БОГОМ. ОБ ОДНОМ СЛУЧАЕ МНЕ РАССКАЗАЛ ОТЕЦ, А ЕМУ — МОЙ ПРАДЕД.

Подошло время его соседу женить сына. Невесту выбрали из соседней деревни — статную, с крепкими ногами, что особенно ценилось среди крестьян. В сваты позвали прадеда Стефана, и неслучайно — он был веселого нрава, балагур, способный уговорить даже самых притязательных родителей невесты. Отец жениха был состоятельным крестьянином, еще и лавку скобяную держал. Единственный сынок, Петр, стал бы самым завидным женихом в деревне, если бы не слыл недотепой...

Итак, запрягли сваты в сани справную лошадку и поехали. Жениха нарядили на славу — тулуп овчиный с отворотами, валенки с галошами, а главное — штаны из чистого сукна. Тогда одевались в свое, домотканое. Отец жениха, зная его «сообразительность», заранее предупредил: как разговор войдет в нужное русло, надо показать наряд городской. Мол, мигну — полу тулупа откинь, покажись да ногой поиграй. Моргну еще — вторую откинь, пусть видят — не лыком шиты.

Встретили сватов сдержанно — марку держали. Пригласили только пройти и присесть не раздеваясь. Стефан соловьем заливается, жениха нахваливает, богатства приукрашивает. Тут отец мигнул сынку, тот и отбросил полу тулупа, ногой дрыгает, только вместо сукна на коленке — залатанные портки, в которых он по хозяйству управлялся. Отец моргнул, мол, закройся, а Петя принял это как сигнал к дальнейшему действию и откинул вторую полу, а там колено голое через прореху выглядывает. Оказалось, когда жених в смешанных чувствах собирался на сватовство, по нужде приспичило. Старые портки натянул, чтобы не замарать обнову, да так и остался в них. Невеста засмеялась, паренек ей сразу не приглянулся, а родители ее вида не показывают. Соблюдают приличия — к столу зовут, просят раздеваться. Стефан умолк на полуслове, а отец жениха знак подает, мол, выручай, никак нельзя за стол при таком конфузе. Прадед растерялся — куда делось его красноречие! Заговорил о срочном деле и к двери попятился. Петя схватился за шапку — и за ним. Так и закончилось то сватовство. Слухи не распространились, но отец еще долго грозил женить Петра на деревенской дурочке Акулине.

Г. Кликина, письмо с сайта

БЫВАЕТ, СПАСЕШЬ ПРИНЦЕССУ, А ПОТОМ ДУМАЕШЬ: НЕ ТАКОЙ УЖ ПЛОХОЙ ПАРЕНЬ БЫЛ ЭТОТ ДРАКОН.

Гороскоп с 1 по 14 марта

Прислушайтесь к голосам первых весенних птиц...

ОВЕН Гоните прочь уныние и плохое настроение! Слушайте песни, а еще лучше — пойте их сами. Или попробуйте потанцевать под громкую музыку — и забудете о проблемах и печалях. Отдыхайте — сама судьба дает добро! А чтобы расслабиться, принимайте раз в неделю перед сном ванну с любым ароматическим маслом или отваром трав. И для души хорошо, и для тела полезно.

ТЕЛЕЦ Вам не хватает положительных эмоций. Постарайтесь жить так, чтобы каждая минута приносила радость. Встали утром — с наслаждением потянитесь. Прислушайтесь к голосам первых весенних птиц... Вышли из дома — оглянитесь вокруг, отмечая любую мелочь: легкий ветерок, обвевающий лицо, плывущие по небу облака...

БЛИЗНЕЦЫ Хочется взять быка за рога и одним ударом убить двух зайцев? Дерзайте! Звезды говорят, что все у вас получится. Однако действуйте поактивнее и не пасуйте перед трудностями. Кстати, пришло время подумать о наступающей весне, о свежем цвете лица и приличной фигуре. Сковородки жареной картошки, сосиски с майонезом без сожаления отдайте своему врагу. Сами же чаще ешьте морскую рыбу, добавляйте в блюда черемшу.

РАК Под первыми лучами весеннего солнца вам предстоит погрузиться в работу по самую макушку. Но для сохранения здоровья все-таки иногда выныривайте на поверхность. Несмотря на оттепели, не спешите надевать легкую куртку. По весне легко простудиться, а это для вас может закончиться не совсем хорошо — проваляетесь в постели с температурой. А вам это надо?

Когда наши мечты будут сильнее наших страхов, они начнут сбываться.

ЛЕВ Начало весны докажет, что ваш главный враг — пессимизм. Гоните прочь плохое настроение, призвав в союзники веселую компанию друзей. О здоровье: берегите спину — не поднимайте тяжести. При обострении радикулита хорошо помогает мед. Намажьте им больное место, прикройте хлопчатобумажной салфеткой, утеплите и держите компресс час-полтора.

ДЕВА Прислушивайтесь к голосу сердца, не стесняйтесь собственных эмоций — они исключительно чисты. Ваши мечты скоро сбудутся. Просто верьте в это. Чтобы здоровье было крепким и не доставал весенний авитаминоз, не забывайте каждое утро съедать по ложке меда. А сытные блюда закусывайте черемшой. Вот где кладезь витаминов! И своим домочадцам предложите это полезное угощение.

ВЕСЫ Не тратьте силы на то, что не приносит вам удовлетворения. Много думать и мало делать — тоже плохо. Хотя бы час в день гуляйте на свежем воздухе. Даже если сильно устали и хотите только одного — полежать. Во время прогулки организм отдохнет и расслабится лучше, чем за целый день «отдыха» на диване.

СКОРПИОН Не забывайте праздновать свои победы, даже самые маленькие. А еще смотрите на ситуацию шире. Иногда все будет складываться не так, как вы представляли. Это жизнь дает вам новые возможности. Больше двигайтесь! Начните с того, что вместо лифта поднимайтесь по лестнице и пройдите пару остановок пешком.

СТРЕЛЕЦ Будьте снисходительнее к человеческим недостаткам. Вы ведь и сами наверняка небезгрешны, правда? Умение простить ошибку ценнее твердокаменной принципиальности. На случай бессонницы: если не будут давать уснуть собственные мысли и тревоги, перечислите их на бумаге, а рядом — возможные пути решения. Затем ложитесь спать. Это освободит голову от тяжелых размышлений.

КОЗЕРОГ Вы похожи на планету, которая плывет посреди вселенной сама по себе. Для счастья вам никто не нужен. Вы и сами вполне можете сделать себя счастливым. О здоровье. На вашем столе каждый день должен быть молодой, зеленый, пахнущий весной лучок. Обязательно посадите в горшок с землей крупную головку лука. Он отведет от вас простуду и будет полезной добавкой к любому блюду.

Настоящий друг — это тот, кто войдет в вашу дверь... даже если весь мир вышел из нее.

ВОДОЛЕЙ Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет. Обходные пути быстрее приведут вас к заветной цели. Со здоровьем все хорошо: никаких эпидемий и болезней. А если вдруг потечет из носа, не переживайте, просто вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных в пропорции 1:1.

РЫБЫ Не живите прошлым. Никогда не поздно начать все сначала. Стройте свою жизнь по-новому. А чтобы депрессия обошла вас стороной, всегда с удовольствием смотритесь в зеркало и каждое утро улыбайтесь себе как можно теплее. Ученые доказали: всего лишь одна искренняя улыбка улучшает работу легких и понижает артериальное давление.

Стихи наших читателей

ДАВАЙ-КА СХОДИМ В ГОСТИ К ЛЕТУ

Уже петуньи расцветают...
А я живу еще зимой,
Какой-то холод надо мной
Снежинкой белою витает.
Не торопи меня, постой,
Давай-ка сходим в гости к лету —
В чудесный мир тепла и света,
Где травы с утренней росой.
Так щебет птиц хочу послушать,
Потрогать мягкую траву!..
Я в суете забот живу
И словно застудила душу.
А ты роняешь беглый взгляд:
«Куда идти? Сорвется сделка!»
А в парке — маленькая белка
И теплых лилий аромат...

Я НА НЕБО ДАВНО ОТ ДУШИ НЕ СМОТРЕЛА...

Налетела весна, как голодная птица,
В заскорузлой душе покопалась слегка.
Словно чистый ручей в моих мыслях струится,
И, как прежде, волнуют меня облака.
Я на небо давно от души не смотрела:
Все дела, да заботы, да холод обид.
А огромное небо, как армия, смело
За моей неразумною жизнью стоит.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» 53995

Объединенный каталог «Пресса России» 42404

«Каталог российской прессы» 31670

Каталог «Почта России» «Подписные издания» П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В редакцию газеты требуется Айболит Здоровье Медицина Жизнь

РЕДАКТОР ОТДЕЛА

Требования: образование высшее (журналист, филолог); навыки работы с текстом (редактирование, корректура); коммуникабельность, творческая активность.

з/п от 25000 руб.

Резюме отправлять по эл. адресу direktor@kavkazinterpress.ru

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у флеболога**
ЛОПНУЛА ВЕНА НА ЛОДЫЖКЕ. КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

✓ **Непонятная болезнь**
ЧТО-ТО ПОЛЗАЕТ ПОД КОЖЕЙ.

✓ **Сам себе доктор**
ЙОДОВАЯ СЕТКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ.

✓ **Женские проблемы**
НУЖНО ЛИ ОПЕРИРОВАТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ КИСТА ЯИЧНИКА.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-88-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-38-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 75-85-67

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зав. главного редактора Д. А. МЕДВЕДЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboli.ru
8-960-491-97-54

В изданиях использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-14856 от 10.02.2000г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 162163 экз. Заказ 239. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 22.02.2017 г. Подписано в печать 15.02.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

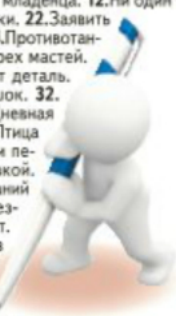
Электронная почта редакции: kipred@kavkazinterpress.ru
Сайт газеты: www.ayboli.ru

Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 181163 экз.
18+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Пережиток в организме. **5.**Изучает аномальные явления. **8.**Мышца руки. **14.**Две копейки на Руси. **15.**Обертка, украшающая подарок. **16.**Брус вдоль днища судна. **17.**Тонкое цветовое отличие. **18.**Возвышенная равнина. **19.**Штраф за просрочку платежа. **20.**Изоляция больных на время. **21.**«Тигр» с пушкой. **24.**Почетное сопровождение. **26.**Отрывная часть ромашки. **29.**Французский живописец. **34.**Служение божеству. **35.**Между детством и юностью. **36.**Неодобрительное замечание. **37.**Веселое чувство. **38.**Соцветие петрушки. **40.**Крупская по имени. **43.**Околдовывающая прелесть. **46.**Таблетки, подстегивающие бегуна. **48.**Кусочек разорванного письма. **49.**Научное противоречие. **53.**Выступление приезжих артистов. **54.**Финансовый делец. **55.**Капуста, похожая на репку. **56.**Скоростной ресторанчик. **57.**Лесная певчая птица. **58.**Аквариумная рыбка. **61.**«Скелет» корабля. **64.**Клинок кавалериста. **67.**Серый тюлень. **70.**Готовится стать пионером. **71.**Повар-спец. **72.**Прямая между двумя точками. **73.**Тушенка или сгущенка. **74.**История болезни. **76.**Шляпа фокусника с кроликом. **77.**Ликвидация недостатков. **78.**Газетный прилавок. **81.**Пальма из Азии. **84.**Плодовое дерево. **87.**Инвестиции в общее дело. **90.**Нары над русской печкой. **91.**Античный сосуд. **92.**Рулон для кровли. **93.**«Умеренно» в музыке. **94.**Брачное соглашение. **95.**Ее приносят арестанту. **98.**Певец-индивидуалист. **99.**Будка для собаки. **100.**Бичевание прогульщика. **108.**Южный сладкий фрукт. **109.**Лекарственное растение. **112.**Веер на длинной ручке. **113.**Бриллиант до огранки. **114.**Расчет площади фигуры. **115.**Фамилия на книге. **116.**Государство с Анкарой. **118.**Легкое спортивное судно. **120.**Помощник батюшки. **122.**Слушается в суде. **125.**Жена брата. **129.**Зодиакальное созвездие. **130.**Зверек с крепким сном. **131.**Потолок землянки. **132.**Озвучил историю Кармен. **133.**Приступ рыданий. **134.**Священный бык у египтян. **135.**Морское млекопитающее. **136.**Верхняя ... парламента. **137.**«Записка» о состоянии здоровья.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Кормовой корнеплод. **3.**Фрукт для вареников. **4.**Он карман не тянет. **6.**Наемный экипаж времен Бальзака. **7.**Его ждут, задав вопрос. **9.**Жук-олень. **10.**Стук подков по мостовой. **11.**Простынка для младенца. **12.**Ни один ... на лице не дрогнул. **13.**Хвойные ветки. **22.**Заявить решительный... **23.**Единица времени. **24.**Противотанковое заграждение. **25.**Пачка из четырех мастей. **27.**Хлебный злак. **28.**В них зажимают деталь. **30.**Конская сбруя. **31.**Заплечный мешок. **32.** Старинная португальская монета. **33.**Дневная звезда. **38.**Котлета, набитая рисом. **39.**Птица из ястребиных. **41.**Наука о тычинках и пестиках. **42.**Травка — борец с бородавкой. **44.**Небольшой кошелек. **45.**Система знаний в царстве животных. **47.**Разведчик полезных ископаемых. **48.**Наклонный шрифт. **49.**Грузовичок-легковушка. **50.**Гонки из Парижа в Дакар. **51.**Орудие для пахоты. **52.**Трель арбитра. **59.**Морозный на стекле. **60.**Сумка для ружейных зарядов. **62.**Весельчак рядом с флегматиком. **63.**Балл в турнирной таблице. **64.**Куст — лакомство верблюда. **65.**Ненужный груз. **66.**Овечий сын. **67.**Инопланетная посуда. **68.** Вид рукоделия. **69.**Отличительный знак на фуражке. **75.**Бык в Беловежской Пуще. **76.**Ее сбивают, торгуясь. **79.**Полицейский участок на Руси. **80.**Внезапное просветление сознания. **82.**Консультант политического вождя. **83.**Ядовитый паук. **84.**Завод необъятных размеров. **85.**Пряная зелень в салате. **86.**Зерновая кладовая. **87.**«Бабушка» скрипки. **88.**Субмарина или каноэ. **89.**Владелец шести соток. **96.**Малыш, полный энергии. **97.**Первая репетиция роли. **100.**Пчеловодное хозяйство. **101.**Тонкий запах. **102.**Президент как страж конституции. **103.**Визажист-театрал. **104.**Непрошеный советчик. **105.**Вулканическая порода. **106.**Конфетная обертка. **107.**Богатый феодал на Руси. **110.** Химический элемент, металл. **111.**Мини-яхта. **117.**Укрытие от бомбежки. **118.**Финансовый заправила. **119.**Фрукт — «шишка». **121.**Памятник в виде столба. **123.**Сезон плащей и калош. **124.**Удлиненная повозка без кузова. **126.**Рукав железной дороги. **127.**Танец, модный в 1960-х годах. **128.**Звук несмазанных петель. **129.**Стадо под опекой чабана.



МАЛЬЧИК ПОНЯЛ, ЧТО МАМА ЕГО ОБМАНЫВАЕТ, КОГДА В ТРЕТЬЕМ КИНДЕР-СЮРПРИЗЕ ПОДРЯД ЕМУ ПОПАЛСЯ ЖЕЛТОК И БЕЛОК.